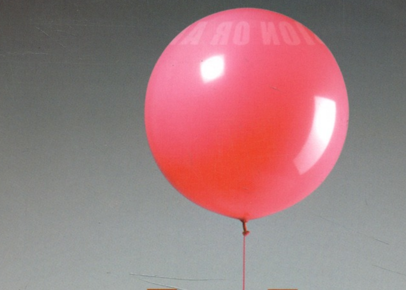
YOUR LIFE

WITHOUT DEPRESSION OR ANXIETY OR STRESS



حياتك

بلا اكتئاب أو قلق أو توتر



الدكتور
أحمد توفيق حجازي



www.darkonoz.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الدكتور أحمد توفيق حجازي

حياتك

بلا اكتئاب أو قلق أو توتر

YOUR LIFE

WITHOUT DEPRESSION OR ANXIETY OR STRESS



الطبعة الأولى
1435هـ - 2014م

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية : (2012 / 9 / 3289)

616.08

حجازي، أحمد توفيق

حياتك بلا اكتئاب أو قلق أو توتر- Your Life Without Depression or Anxiety or Stress/ أحمد توفيق حجازي._ عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، 2012

( ) ص.

ر.أ: (2012 / 9 / 3289)

الواصفات: /الطب النفسي// الاكتئاب/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

ردمك: ISBN: 978 - 9957 - 74 - 241 - 6



دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - وسط البلد - مجمع الفحيص التجاري

تلفون: 4655877 6 962+ - فاكس: 4655875 6 962+

موبايل: 5525494 79 962+ -ص. ب 712577 عمان

الموقع الإلكتروني: www.darkonoz.com

إيميل: dar_konoz@yahoo.com - info@darkonoz.com

تنسيق وإخراج: صفاء نمر البصار 00962 78 5288504 safa_nimer@hotmail.com

"إن وقتكم محدود (في حياتكم الدنيا)، لذا لا تهدروه بأن تحيوا حيوات الآخرين. لا تقفوا في شرك المبادئ الجاهزة، أي العيش مع نتائج أفكار الآخرين. لا تدعوا ضوضاء آراء الآخرين تحجب أصواتكم الداخلية. والأهم من هذا كله، تحلوا بالشجاعة لملاحظة ما تفضي قلوبكم وبدائهكم. فالقلب والبديهة يحيطان بالفعل بما تودون القيام به حقاً. وكل ما هو غير ذلك ثانوي".

حكم وأقوال مأثورة

- "عليهم أن يتغيروا دوماً أولئك الذين يريدون دوام السعادة"

"كونفوشيوس"

- "ليست الأحداث التي تجري في حياتنا هي التي تشكلنا، بل قناعاتنا حول ما تعنينا هذه الأحداث هي التي تفعل ذلك".
- "إن قدرة المرء على الوعي فقط تجعل منه إنساناً"

"كارل يونج"

- "عندما يفقد الإنسان التوازن بين العمل والراحة تتراكم الضغوط في جهازه العصبي"
- "الإنسان حسب ما يؤمن به"

"تشيكوف"

- "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

"الرعد: ١١"

- "إن أعظم اكتشاف في جيلي هو أن الإنسان قادر بكل بساطة على تغيير حياته عبر تغيير طريقة تفكيره".

"وليم جيمس"

- "حينما تتصارع وتتنازع المخيلة وقوة الإرادة، فالمخيلة دائماً الغالبة دون استثناء".

"اميل كوا"

- "افكارك تجلب إليك قوى من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك".

"راسكين"

- "وفي أنفسكم أفلا تبصرون"

"الذاريات: ٢١"

فهرس المحتويات

حكم وأقوال مأثورة ٧
مقدمة ١١

الاكتئاب ١٥
كيف يفكر الكئيب ١٩
الاكتئاب : مرض "مقنّع" ٢٢
أنواع القلق ٣٤
اختلال في وظائف المخ تؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية ٣٧
الرياضة مضادة للكآبة والقلق ٤٠
التخسيس والاكتئاب ٤٤
تغلب على القلق ٥١
نصائح للتعامل مع التوتر والاكتئاب أثناء العطلات من مايو كلينيك ٦٩
التوتر النفسي مرض العصر الحديث ٧٢
واجه مخاوفك ٨٦
التفاؤل والإيجابية وقاية ضد النوبات والجلطات القلبية ١٠٠
أساليب مثالية للتخلص من الضغوط النفسية ١٠٧
ممارسة الرياضة والمشي : تحسين المزاج ومكافحة الضغط النفسي ١١٩
معالجة الاكتئاب بالألوان والضوء ١٢٣

التوتر النفسي يراكم الدهون ١٢٧
نقصان فيتامين (D) والاكتئاب ١٣١
الحب (المحبة) مضاد للاكتئاب والضغط النفسي ١٣٥
تخلّص من الشعور بالذنب ١٣٩
عالج الكآبة والتوتر والضغط النفسي بالتنفس الصحيح ١٤٣
سحر الابتسامة يزيل الضغط النفسي ١٥٢
سحر الكلمة في تغيير حياتنا ١٥٦
الغذاء الصحي للتخلص من الضغط النفسي والقلق والتوتر ١٦٣
أطعمة مناسبة لتخفيف الاكتئاب والقلق ١٧٠
قوة عظيمة كامنة باتخاذ قرار الاختيار ١٧٥
التفكير السلبي .. يسبب الأمراض النفسية والجسدية ١٨٦
سحر التفكير الإيجابي ٢٠٤
كن إيجابيا وضع معايير عالية لتنال من الأشياء الأفضل في الحياة ٢١٣
تأثير الملابس على نفسية وسلوك الإنسان ٢٣١
تأثير الموسيقى على النفس البشرية ومقاومة الاكتئاب والقلق والتوتر ٢٣٨
أهمية التوازن النفسي البيولوجي والعقلي ٢٤٧
البعد النفسي (السيكولوجي) لتغيّرات الحياة العصرية ٢٥٧
إذا غيّرت تفكيرك تتغيّر حياتك ٢٦٦
السعادة تكمن في ذاتنا ٢٧١

مقدمة

من الحقائق العلمية الثابتة أن الإنسان الذي يستطيع أن يتغلب على الأزمات أكثر تحصناً ضد الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي والخوف، وأكثر قابلية للتعبئة المعنوية والثقة بالنفس لمجابهة صعوبات الحياة. وعلى العكس من ذلك تماما الذي يعطي الأزمات والصعوبات موقفاً من العجز والاستسلام والعواطف السلبية، ويبقى منتظراً الفرج والخلاص أن يأتي تلقائياً دون التحرك والتدبر ورسم الخطط والقدرة على المجابهة والتعويض، واستخدام المرونة الذهنية والتفكير الإيجابي في حل معضلات ومشاكل الحياة، فهو يقع في هذه الحالة أسيراً للاكتئاب والقلق والتوتر والخوف والعجز وحتى المرض.

التفاؤل المقترن بالسلوك العقلاني الإيجابي للوصول للهدف يجعل الإنسان قادراً على التفكير الإيجابي السليم مما ينأى بالمرء عن الكآبة والقلق والتوتر، وبالتالي زيادة في الدافعية والثقة في النفس، والقدرة على إدراك الواقع وتحليله، وتمحّص الطرق والوسائل التي تؤدي به إلى النهوض، أو تعويض ما فقده.

من الحقائق النفسية أن التفكير يقود إلى المزاج وبالتالي إلى السلوك. فالتفكير التفاؤلي الإيجابي يؤدي إلى المزاج العالي وبالتالي للسلوك المجدي. وكذلك الحال بالنسبة للتفكير السلبي التشاؤمي فإنه يوصل الإنسان إلى المزاج الكئيب وبالتالي إلى العجز والاستكانة والقصور الذاتي.

إن التفاؤل يحوي القناعات بأن هناك فرصاً عديدة وتعويضات، واستغلال نواحي حياتية أخرى معينة للإنجاز، وأن الشدائد والمشاكل مؤقتة، يمكن التغلب

عليها والتخلص منها بالمثابرة والإرادة والعمل، وتبين الطرق والوسائل المجدية مما يحفظ ويشحن طاقات الإنسان الذهنية ومرونتها ومن ثم القدرة على الانتصار والتغلب على أزمات الحياة ومصاعبها، مما يرفع من الهمة والطاقة النفسية والحيوية لمزيد من التفكير الإيجابي والتفاؤل والعطاء والإنتاج.

بينما الإنسان المتسم بالتشاؤم والتفكير السلبي فصبغته الانهزام والاستسلام، والشعور بالعجز والقصور الذاتي، وبالتالي فقدان أي وسيلة لحل معضلات ومشاكل الحياة أو النهوض بنفسه، وهذا يكرّس من سوء حالته النفسية بمزيد من الاكتئاب، والقلق، والتوتر، والخوف. وبهذه الحالة يفقد روح المبادرة، والمثابرة، ويهدر طاقته الذهنية، ويغرق في مستنقع ووحل الرضوخ والعجز والاستسلام والهزيمة في الحياة. فالسلوك التشاؤمي يؤدي إلى الهزيمة والسلوك التفاؤلي الإيجابي يؤدي إلى النصر والنجاح.

يقول الخالق "إن الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"، كما تؤكد أبحاث علم النفس أن كل من السلوك التشاؤمي والسلوك التفاؤلي شأن متعلم بمعنى أن الإنسان قادر على معاكسة أفكاره التشاؤمية السلبية والتدريب على معاكستها. ومن هنا يتشكل الأمل من التفكير الإيجابي التفاؤلي والمصحوب بالعواطف الإيجابية الحماسية، والواقعية البناءة، مما يعزز الدافعية والحوافز لمزيد من العمل والمثابرة والبحث، والراحة النفسية، والتصالح مع الذات والآخرين والحياة.

وما يقصد بالأمل ليس ذلك الأمل التقليدي "انتظار الفرج مع المستقبل أو انتظار منقذ". بل إنه اعتقاد راسخ لدى الإنسان بقدراته على تحقيق الأهداف باستخدام الوسائل الواقعية المجدية مع أخذ الحيطة بإمكانية الفشل، وكلما زاد الأمل بهذه الطريقة كلما زادت القدرات على إيجاد الإمكانيات والطرق والوسائل لحل مشاكل وأزمات الحياة.

أنه الحديث الذاتي النفسي القائل: "أنا لدي قدرات عالية، وهناك فرص عديدة متاحة. سوف أثابر على حل الأزمة التي أواجهها أو أعانيها". فالأمل يشكل شاحنا ومحفزاً للوجدان، والأفكار الإيجابية، والسعي والمثابرة، وبالتالي الانتصار على الذات وعلى مشاكل ومعضلات الحياة.

يقوم علم النفس الحديث على تدريب المريض على التفكير الإيجابي دون التغاضي عن السلبيات، أي أن ينظر الإنسان نظرة إيجابية تفاؤلية إلى ذاته من حيث الإمكانيات والقدرات والطاقات، والآخرين، والمستقبل مما يؤدي إلى السعي والمثابرة والعزيمة للبحث عن الحلول والانتصار على أزمات الحياة في الظروف الصعبة، فإن مع كل العسر يسر، وبالتالي ترتفع الثقة بالنفس والعزيمة وتحقيق زيادة في الإنجازات والنجاح.

كما أن التفكير الإيجابي قادر على التخلص من الانفعالات العاطفية السلبية، كالتوتر، والعصبية، وجلد الذات، والندم، والاستكانة، والقصور الذاتي واللامبالاة وغيرها والتي إذا سادت تعطل التفكير السليم والإنجاز وتؤدي إلى اضطراب السلوك، والنظرة السلبية إلى الذات والآخرين والمستقبل والإخفاق.

إننا نعيش في عصر حديث سمته التحدي والتغير والسرعة في جميع نواحي الحياة الاقتصادية، والسياسية، والعلمية، والتكنولوجية، والثقافية، والاجتماعية، فلابد للإنسان أن يحارب كل السلوكيات التقليدية غير الواقعية التي حجبته عن حيوية الحياة، والتغلب على الشدائد والنهوض بالذات ولإنجاز والنجاح.

الاكتئاب Depression

الاكتئاب مرض العصر. وللاكتئاب أنواع عدة ينتج عن مسببات معينة ويرافقه مشكلات عاطفية واجتماعية مختلفة ومن أنواعه:

١. الاكتئاب العصابي

الاكتئاب العصابي من أكثر أنواع الاكتئاب شيوعا، وينتج عن مسببات وظروف بيئية معينة. وعادة ما تكون الإصابة في عمر متوسط مترافقة مع ظروف ومشاكل عاطفية واجتماعية مختلفة.

أعراض الاكتئاب غير ثابتة أو دائمة، فالأعراض تتغير من يوم لآخر وأحيانا من ساعة لأخرى خلال اليوم نفسه، وفيها يظل المريض متجاوبا مع البيئة إيجابياً بحيث تبعده عن مسببات وجود الكآبة للمشاركة في نشاطات محببة له بوجود أصدقاء وزملاء جيدين يشجعونه ويساعدونه في تلك النشاطات المحببة.

وغالباً ما يرافق الاكتئاب العصابي قلق أو قلق عصابي.

من أهم أسباب الاكتئاب العصابي: أسباب بيئية واجتماعية مثل حالات الخسارة والإفلاس المادي أو الخسارة في التجارة وغيرها أو فشل في امتحان أو دراسة أو تجربة أو أسباب عاطفية مثل فشل في خطبة أو زواج أو مشاكل أسرية أو عدم التوافق الأسري (خلافات زوجية حادة) أو طلاق وغيرها.

من أعراضه بطء عام في نشاط المريض الحيوي الفسيولوجي والعقلي فيصبح تفكيره بطيئاً ويخف تركيزه تدريجيا، ويقل اهتمامه بما حوله ويصبح حزينا في شكله العام ويبدو كأنه أكبر من عمره. كما يبدو دائماً مهموماً ويشعر بصداع يلاحقه مع أعراض فسيولوجية أخرى يضطر بعدها لمراجعة الأطباء من شكاوي مختلفة، كألم في البطن وحموضة في المعدة، ألم في الظهر مع ضعف عام وعدم المقدرة على متابعة أنشطته وأعماله.

ومن أهم الأعراض البيولوجية: أرق وصعوبة في النوم حتى وقت متأخر من الليل وتكون الشهية للطعام متقلبة غير ثابتة، وقد يصحب الاكتئاب ضعف في الرغبة الجنسية.

وإذا لم تتم المعالجة في حينها قد تتفاقم الأعراض فينعزل المريض عن الناس ولا يهتم بما حوله كليا، ولا يهتم بمظهره وملبسه ومأكله وقد تراوده ميول انتحارية.

٢. الاكتئاب الداخلي:

يعتبر الاكتئاب الداخلي (الذهاني) أكثر من الاكتئاب العصابي (التفاعلي) سواء من حيث شدة الأعراض أو المضاعفات. ويعتبر العامل الوراثي من العوامل الأساسية لظهور المرض، بينما تعتبر الظروف والضغوط الاجتماعية عوامل ثانوية. فلذلك لا يوجد سبب معين لظهور المرض. ويمكن الإصابة بالمرض بأية فترة من العمر ولكن نادراً ما يصاب المريض تحت عمر العشرين عاماً.

أعراضه:

انخفاض الروح المعنوية وعدم القدرة على التمتع بأي شيء ويصاب الإنسان بالاكتئاب والإحباط الشديدين، يتخللهما عالم وجو مملوء بالخوف والرعب من

الماضي والحاضر والمستقبل، كما تفقد الحياة لونها وجانبها الحلو، ويعيش المريض في جو من الغم والكآبة والإحباط والانقباض النفسي، وأحيانا يصاب بحالات من الحيرة والارتباك وفقدان الشعور.

من أهم التغيرات النفسية التي تصيب المريض تغيرات اكتئابية في تفكيره بحيث يصبح تفكيره بطيئاً محملاً بالهموم مع اجترار أفكار مؤلمة منها: لوم وتعنيف نفسه، أعمال خاطئة وأفكار انتحارية أو سلبية أو توهم الإصابة بالأمراض والشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس وضعف الشخصية وتحقير النفس بأن يرى نفسه إنسانا فاشلا لا يستحق العيش والحياة، وأحيانا اعتقادات خاطئة وهمية كتوهم المرض كأن يعتقد مثلا عدم وجود أمعاء في بطنه أو أن أمعاءه ملتهبة ولا تعمل.

٣. الاكتئاب التراجعي (مالخوليا):

الاكتئاب التراجعي أو الانسحابي ويسمى أيضا السوداء التراجعي أو مالخوليا، يعد نمطا خاصا من الاكتئاب الداخلي، لكنه يتميز بأنه يحدث عادة بعد سن الستين أو السبعين من العمر.

تعتبر العوامل البيئية من العوامل الأساسية لظهور المرض، وتتغلب على العوامل الوراثية كما في الاكتئاب الداخلي، لذا يستغرق المرض عدة أشهر أو حتى سنين قبل ظهور الأعراض الحقيقية، ونسبة الإصابة بالمرض في النساء أكثر منها في الرجال، وغالبا ما يظهر المرض نتيجة ظروف اجتماعية مفاجئة مثل وفاة أحد الأقارب، أو أحيانا تظهر أعراض المرض نتيجة إدراك الشخص لضعف قدراته الجسمية أو الحيوية.

أعراضه:

توهم المرض: حيث يبدأ المريض بالشكوى من عدة أمراض مرضية، ويلجأ إلى الأطباء الاختصاصيين، وبعد الفحص الدقيق لا يجدون أية أعراض مرضية حقيقية. وتبدأ الأعراض المرضية بشعور المريض بالإمساك الشديد أو ألم في المعدة أو الصدر والذي قد يعزيه المريض لوجود سرطان في المعدة أو الرئة، أو الإصابة بالسل، وبالرغم من عمل جميع الفحوصات المخبرية من فحوصات دم وبول والأشعة اللازمة وأحيانا دخول المستشفى فإنه لا يثبت وجود أية مرض يذكر سوى توهم المرض.

اعتقادات خاطئة: تتركز بلوم المريض نفسه وقوله أنه لا يستاهل العيش في هذه الحياة، وقد يلوم نفسه لأعمال تافهة سبق أن عملها في الماضي ويحقر نفسه على تلك الأعمال.

يفقد المريض اهتمامه بما حوله تدريجياً ويشعر بأنه لا حيلة ولا قوة له، ولا يشعر بأية طاقة أو جهد لعمل شيء وينعزل عن الناس ويصبح منطوياً على نفسه، ويفقد شهيته للطعام تدريجيا مما يؤدي إلى فقدان وزنه، كما أنه يعاني من قلة النوم.

وغالبا ما يتميز الاكتئاب التراجعي بأنه من النوع المتهيج ، وهو من أخطر الأنواع حيث يميز شكل المريض بوجه منقبض ويتكلم بمفردات تنطق بالبؤس والتعاسة مصحوبة بحركات بيديه المرتعشتين وتأوهات ومعاناة وكثرة حركة.

كيف يفكر الكئيب

الكآبة أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، فمن كل خمسة أفراد هناك مصاب بالاكتئاب Depression.

من سمات الإنسان الكئيب هيمنة الحزن والغضب، وتدني المزاج، والنقمة على الذات والمجتمع والحياة، وتزين له الكآبة اجترار المآسي والماضي المؤلم، والتلذذ بمشاعرها بشكل خفي، وإن كان لا يبوح بذلك، ما يجعله يعيش في ديمومة الكآبة والغرق فيها، وهذا التلذذ الخفي قد أغفلته كثير من التصنيفات الطبية والأبحاث في علم النفس.

تسوّل الكآبة للإنسان إيذاء ذاته أو إيذاء الآخرين أو حتى الانتحار، وتزين للإنسان أعمال السوء كي يصبح الموت رجاء له، والناس أعداءٍ، والحياة لا قيمة لها، بل أنها عبء ولا طعم لها، وهو يتلذذ إن أصابته نائبة أو مرض، ويحقد على ذاته والبعيد والقريب والحاضر والمستقبل.

هكذا يفكر الكئيب .. لا رجاء مني ولا فائدة لوجودي، ولا مكانة لي، إنني عبء على العائلة والمجمع، أنا فاشل لا أستحق الحياة، وهذا ما يفسر إسهابه في ندب الحظ، والشكوى والانغماس في شجون الأغاني الحزينة، والأفكار السلبية، مع إسقاط ذلك على الحياة والآخرين، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة، ومزيد من الاكتئاب.

ونتيجة للانحدار الفكري الناجم عن ذلك قد تصبح الكآبة نمط حياة ومشروع نفسي متعلم، ينقاد به الكئيب، وبالتالي هلاك للذات بضياع فرص الحياة، وتطوير الذات، والقدرة على التصليح لشؤونه الخاصة، والانحدار إلى

الموت النفسي، حينما يصبح الإنسان عاجزاً أمام ذاته والآخرين، والحاضر والمستقبل، وغارقاً في جلد الذات وظلمات الماضي والبؤس والنعاسة، لا إنجاز ولا إنتاج ولا تغيير ولا دافعية ولا نهوض ولا حركة، إنه الموت الظاهري بعينه.

فالكئيب يحوي في ذاته القلق، والخوف والتوتر والغضب، والعنف الكافي، المرتد على الذات والخارج، إنه يرى ذاته بالفشل والإخفاق وعدم استحقاق الحياة، تلك هي الصورة التي توصل الكئيب إلى تحطيمها حينما يقضي على ذاته سواء كان ذلك مباشرة بإنهاء الذات سريعاً، أو غير مباشر حينما يغرق في المخدرات والكحول والإسراف في التدخين، والعنف الشديد التي قد تؤدي إلى إنهاء ذاته.

الكآبة تكرس النظرة الدونية في رؤية الكئيب، وفي الوقت ذاته تعزز العواطف السلبية كالندم، ولوم الذات، والخوف، والرهاب، وخيبة الأمل، وقلة الحظ، والشعور باليأس والهزيمة أمام ذاته والعجز، والعنف، والحقد على الآخرين، وحيث أن الكآبة تصاحبها اضطراب النوم والطعام والجنس فذلك مما يسعّر في شدتها.

فالفكر الكئيب يؤدي إلى تعطيل استغلال القوى الذهنية من تركيز وانتباه، وتحليل، واستنباط، وإقدام، ومبادرة، وتغيير وتحديث وتجريب، وتتعطل العلاقات العائلية، والزوجية، والجنسية، والعلاقات الاجتماعية والعمل، وبهذه الحالة يخلد الإنسان الكئيب إلى الوحدة التي تشكل له أُنساً، وبالتالي تتعزز الكآبة شدة، ذلك أن الإنسان يصبح أسيراً ومفيداً لكل الأفكار السوداوية والخرافية، في عالم من الظلمات والمتاهات والتعاسة، لا أمل، ولا طموح، إنه يعيش خارج ذاته الأصيلة مع الواقع مع أن لديه من الإمكانيات والقدرات والطاقة ما تكفي لأن يتصدى لهذا المزاج وتبعاته، فهو يعيش في غربة مع الذات والآخرين والحياة.

وهو يقف موقف المتفرج واليائس على ذاته ومجريات الحياة، فهو يعيش الحياة كزمن لا الحياة كحيوية، إنه متفرج قانط على لعبة الحياة.

أخيرا بعد فترة طويلة تمتد أحيانا إلى سنوات يأتي الكئيب للعيادات للمعالجة النفسية بعد أن أقنعه الأهل، أو استيقظ مرحلياً من الأزمة التي يعيش فيها، بعد أن فقد الفرص، وضيّع العديد من الإمكانيات، وهوت نفسيته إلى أدنى الدرجات وأصبح غريباً عن ذاته والآخرين والمجتمع من حوله.

الاكتئاب : مرض "مقنّع"

الاكتئاب مرض "العصر" ضحاياه في تزايد ، ونسبة استهلاك الأدوية المضادة للاكتئاب فاقت كل التصورات!

لا يمكن وصف أي إنسان حزين بالمكتئب، كما لا يمكن نعت كل حالة يأس أو إحباط بالاكتئاب. يجب استعمال هذه اللفظة بدقة وحذر، وفقط بعد تشخيص الحالة طبياً.

في الواقع، الاكتئاب مرض "مُقنّع" يتقدم خلسة، وغالباً ما لا يكتفي بقناع واحد ، بل يخفي عدة وجوه، مما يجعل تشخيصه صعب جدا ومعقد .

بداية يجب تحديد "حقيقة" الاكتئاب: هل هو مرض أو مجرّد أعراض؟ عضوي أو نفسي، وهل ثمة استعداد وراثي للإصابة به؟

المهم هل نعالجه بالأدوية أو المتابعة النفسية؟

بعد جدال طويل وعدة محاولات، توصل الطب اليوم إلى كشف النقاب عن "واقع" الاكتئاب.

موضوع يثير تناقضات عديدة

لقد دخل مرض الاكتئاب ضمن العادات والتقاليد . وفي الأعوام الـ ٢٥ الأخيرة ازداد معدل استهلاك مضادات الاكتئاب حوالي الـ ٧ أضعاف في معظم أنحاء العالم.

لقد شكل الاكتئاب عكس ما يعرف بحب الحياة، وقد حاول المعالجون والأطباء محاربته بواسطة الأدوية، لكن اليوم ونظراً للنتائج الواهنة لم تعد تحظى بتأييد الغالبية.

في الواقع ما زال "الاكتئاب" يتحدى الطب: ابتداء في أي لحظة يمكن اعتباره مرضاً حقيقيا. وما زال الموضوع قيد المناقشة؛ وكالعادة في مجال علم أو طب النفس، يصعب رسم الحدود بين الحالة الطبيعية والحالة المرضية.

من جهة أخرى وعود السعادة والشفاء من المرض باتت سهلة لدرجة عدم تحقيقها، حتى أن البعض يتساءل اليوم إذا ما كان تجار الأدوية يعمدون إلى تسويق مرض الاكتئاب بهدف ابتكار أدوية جديدة ذات فعالية غير مؤكدة.

إن عدم التمكن من تحديد آلية الاكتئاب قد جعل هذا المرض يتحول إلى ما تعالجه مضادات الاكتئاب.

يبقى من واقع مرير: عذاب من يتم نعتهم (بشكل صحيح أو خاطئ) بالمكتئبين عدد كبير. وهذا ما يثير الخوف لأن هؤلاء "المرضى" لا يعتبرون أنفسهم من "المرضى".

تحوّل التعاسة إلى مرض

من الطبيعي أن يمر المرء في لحظات من الحزن، الإحباط، الانزعاج أو حتى اليأس. لكن إذا استمرت التعاسة هذه واتخذت أبعاداً خارجة عن المألوف، فيمكننا إذا التحدث عن مرض حقيقي.

بعد جهد كبير تمّ الفصل بين الاكتئاب الداخلي المنشأ والمربوط بالشخص وبين الاكتئاب النفسي المنشأ والذي يسببه المحيط. ونظرا لاستحالة تحديد سبب معين لكل حالة اكتئاب، اتفق الخبراء اليوم على تصنيف العوامل ضمن مرجعين رئيسيين: كتيّب تشخيص وإحصاء الاضطرابات النفسية وملفّ تصنيف

وإحصاء الأمراض المربوطة بالاضطرابات النفسية والسلوكية. كلاهما يمنح نموذجاً شبيهاً بالحالات الاكتئابية بهذا الشكل، اعتبر الخبراء بأن الشخص يعاني من مرحلة اكتئاب "أساسية" أو "متميزة" إذا ما كان يشعر منذ على الأقل بـ ٥ من أعراض اللائحة التالية مع وجود الأول أو الثاني على الأقل):

١ . مزاج مكتئب باستمرار.
٢ . فقدان الاهتمام بكل أنواع النشاط.
٣ . أرق أو اضطرابات في النوم.
٤ . تبدّل واضح ومزمن في الشهية على الطعام أو تبدّل في الوزن (٥٪ على الأقل) في خلال الشهر الأخير.
٥ . تعب كبير.
٦ . تزايد أو تراجع النشاط النفسي الحركي بشكل واضح وعام.
٧ . شعور مفرط أو غير مبرّر بالذنب.
٨ . صعوبات في التركيز.
٩ . أفكار "سوداء" متشائمة.

لتشخيص حالة "اكتئاب" يجب أن تكون الأعراض المذكورة قد أثّرت سلبياً على علاقات المُصاب الاجتماعية ولم تأت إثر تناول دواء معين أو إثر صدمة.

في حالة استمرت الأعراض المذكورة بشكل مزمن وباتت أكثر انتشاراً، يتحدث أطباء النفس عن "اضطرابات عقلية".

وجوه مختلفة لاكتئاب واحد

أحيانا، قد يسلك مرض الاكتئاب سبلاً أكثر خفاء أو أكثر براعة، وقد تختلف وجوهه باختلاف ثقافة وحضارة كل شخص: أحيانا قد يشكو المريض من أعراض جسدية: صداع، تشنجات عضلية، أوجاع في البطن .. يعجز الطبيب

عن تفسيرها . ثمة أشخاص يلجأون إلى الكحول أو يفرطون في العمل (إدمان النشاط) أو ربما يمارسون القمار .

من جهة أخرى، قد تخفي بعض الاضطرابات السلوكية اكتئاباً "تحتياً"، أو "كامناً" : عدائية، موقف محارب للمجتمع، التعرض للحوادث مراراً عدم التحكم بالنزوات والانفعالات (مرض السرقة، الفرار من المنزل..)، خلل في العادات الغذائية (قلة شهية للطعام، الشَّرَه..)، إدمان المخدرات .. هذه هي حالات اكتئابية مقنعة أو مخفية أو ما يعرف بحالات معادلة للاكتئاب. غالباً ما يصعب اكتشافها لدى المراهقين وأيضا لدى "المسنين" والذين يفضلون البحث عن أسباب جسدية لتعاستهم (أو إزعاجهم) والتي غالبا ما يعتبرها محيطهم كاحتمال ملازم للشيخوخة، في حين تؤكد معظم الإحصاءات بأن المسنين سعداء بمعظمهم. ومن هنا صعوبة وأهمية التحديد بدقة : حتى تصبح التعاسة المزمنة أمراً "غير طبيعي" أو حتى تتحول إلى مرض حقيقي .

أمراض عديدة خلف قناع الاكتئاب

قد يخفي الاكتئاب أمراضاً مختلفة منها على سبيل الحصر :

هبوط الحيوية:

حالة يشعر فيها المرء بأنه غارق في العمل والمسؤوليات، تعب بشكل غير طبيعي وسريع الانفعال، كما قد يعاني خلالها من اضطرابات في النوم (أرق) لكن الأعراض هذه تظهر لدى الأشخاص الجد نشيطين (حتى الإفراط) وأصحاب المبادرات عادة. بحسب علماء النفس هذا الإرهاق أو هبوط الحيوية قد يكون أحد الاضطرابات المستقلة للاكتئاب. إذ يشعر الشخص بإرهاق لكنه لا يُظهر أي حزن أو إحساس بالذنب.

أعراض ما قبل الحيض

تصيب معظم النساء قبيل موعد الحيض اضطرابات شبيهة بأعراض الاكتئاب: قلق، انفعالية، نزقية، مزاج مكتئب، تراجع الاهتمام بالنشاطات، تعب، أرق، اضطرابات في التركيز أو حتى أعراض جسدية كالصداع، التشنّج في الثديين .. ومن ٣ إلى ٥٪ من هذه الحالات قد تتحول إلى مرض حقيقي.

اضطرابات ثنائية القطب

تعرف بالهوس النفسي الاكتئابي وهي عبارة عن مراحل من اليأس حيث يشعر المرء برغبة في الموت تليها مراحل من الحماس والغبطة إذ ينطلق المرء في مشاريع متهوّرة، وهكذا دواليك، مروراً بمرحلة وسطية حيث يعود المزاج طبيعياً أكثر.

قد يخفي الاكتئاب أمراضاً كالحزن أو الإحباط الذي يلي ولادة الطفل والأمر يطال معظم الأمهات: نوبات من البكاء، تقلّب في المزاج .. لكنه سرعان ما يزول (بعد أقل من اسبوعين).

الاكتئاب الموسمي: قد بات شبه معهود إذ يعود كل عام في فصل الخريف تحديداً ليزول بعدها مع حلول الربيع: بلا سبب واضح، يعود هذا الاكتئاب إلى خلل في عمل هرمون الميلاتونين والمربوط بدورة النوم والساعة البيولوجية (نظام الجسم) وهو يطال أكثر السيدات اللواتي يفرطن في ردّة الفعل إزاء ضعف النور الملازم للمواسم الباردة. يمكن معالجة المشكلة هذه بتعريض المريض لمصدر ضوئي شديد وبشكل منتظم.

الاكتئاب يفضّل النساء

يبدو من الصعب تحديد أعداد المكتئبين بشكل دقيق، فثمة مرضى لا

يعترفون باكتئابهم من جهة، وفي جهة أخرى، ثمة أشخاص يتوهمون بأنهم مصابون بالاكتئاب.

ويبدو أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال. وبحسب الإحصاءات تسجل نسبة ٢,٩٪ من الرجال الذين يعترفون بأنهم مكتئبون مقابل ٧,٤٪ من النساء. والنساء يستهلكن ٧٠٪ من الأدوية المضادة للاكتئاب.

ثمة أمر يشوّه أرقام الإحصاءات اليوم: المظهر الاجتماعي "اللائق" أو "السليم"، الانهيار النفسي أو الذهني لا يتماشى وصورة "الرجولية" التي يجدر برجل العصر إظهارها. أن تشعر باكتئاب أو أن نكون مكتئبين ممكن، إنما أن نعترف بذلك أمام الطبيب فمسالة أخرى. كل هذا يساهم في تعقيد الأبحاث وتضليل الإحصاءات.

وبحسب الإحصاءات يطال الاكتئاب العاطلين عن العمل أولاً فموظفي المكاتب ثانية، لكن المتقاعدين هم الأكثر استهلاكاً لمضادات الاكتئاب (٢٧٪)، أما المزارعون منهم الأقل استهلاكاً لها. وكلما كان الشخص محاطا بالأهل والأصدقاء قلّت احتمالات إصابته بالاكتئاب. المطلّقون من الرجال يشكون ٣ مرات أكثر من الاكتئاب، مقارنة بالمتزوجين. أما بالنسبة للمال وعكس القول المأثور، فهو يساهم في إسعاد المرء: كلما ازداد الدخل تراجع عدد المكتئبين.

نمط الحياة العصرية

إن نمط الحياة العصرية يسبب الكثير من التوتّر والضغوطات والإجهاد ولكن، لن نكون دقيقين ولا موضوعيين إذا ما اتّهمناه دون سواه بظاهرة الاكتئاب.

إذا نظرنا عن كثب لاحظنا بأن بعض الأشخاص عرضة للاكتئاب أو لديهم قابلية مسبقة للإصابة بالاكتئاب أكثر من البعض الآخر. والمحيط الذي يقيم فيه الشخص لا يشرح كل الأسباب.

الصحيح أن ظروف الحياة تلعب دوراً بغاية الأهمية في ظهور الاكتئاب، وخير دليل: كلما انخفض الدخل والموارد المالية ازداد احتمال ظهور الاكتئاب وهذا ما تؤكده معظم الدراسات العلمية.

إن ظروف الحياة غير كافية لشرح مسببات الاكتئاب. وفي الواقع، فشخصية المرء وجيناته من العوامل الأساسية المساهمة في ظهور الأعراض الاكتئابية: يجتاز البعض بكل رباطة جأش حوادث انفصال أو طلاق لكن البعض الآخر قد ينهار بالكامل بسبب بعض الشجارات الزوجية، فما الذي يحمي أناساً ويدمّر آخرين؟

يبدو أن الإجابة غير واضحة حتى اليوم، إنما ثمة أمر متّفق عليه، يصبح الشخص أكثر عرضة للاكتئاب حتى مال إلى لوم نفسه عوضاً عن تحميل الأسباب الخارجية مسؤولية فشله: التواضع فضيلة لكنها غير مريحة في هذه الحياة.

لقد كشفت إحدى الدراسات الإحصائية عن خيوط أخرى مهمة في هذا المجال، فثمة مواصفات نفسية لا صلة لها بجنس الشخص قد تعدّنا سلفاً للاكتئاب؛ فرط النشاط (Hyper Activity)، العدائية، حب التنافس والنجاح، السعي إلى نيل الإعجاب والمكانة الاجتماعية.

لم تجعل هذه المواصفات الشخص أكثر عرضة للاكتئاب؟ لأن هذا النوع من الأشخاص يميل إلى تحديد أهداف مثلى وبعيدة المنال وبالتالي إلى مواجهة أوضاع أكثر صعوبة وتوتراً.

هذا من جهة، إنما من الممكن أن يكون فرط النشاط وحاجتهم القصوى إلى

السيطرة على كل الأمور، من عواقب وليس من أسباب الاضطرابات الاكتئابية الكامنة، وعليه فقد يأتي سلوكهم كوسيلة دفاع عن النفس.

هل الاكتئاب من الأمراض الوراثية؟

بحسب الخبراء، الاختبارات التي يعيشها المرء في مرحلة الطفولة تساهم إيجابا أو سلبا في تكوين شخصيته وبالتالي قد تجعله عرضة أم لا للاضطرابات النفسية .. والدراسات العديدة تؤكد بأن الأولاد الخاضعين لسوء المعاملة أو ضحايا الاعتداءات الجنسية أو الذين عانوا من نقص مادي أو عاطفي يميلون الأكثر إلى الإصابة بالاكتئاب.

على الأرجح في أكثر من حالة، الأولاد الذين عانى أحد والديهما من اكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب لاحقاً (من ١,٥ إلى ٣ مرات أكثر). وتحديداً إذا ما كانت الأم قد عانت من الاكتئاب الذي يلي الولادة (Post – Partum)، والعلاقة المُفسدة بين الأم والطفل تساهم في إضعاف شخصية الولد اليافع لاحقاً.

بحسب أطباء وعلماء النفس، فالأولاد الذين أنجبهم والدان قد أصيبا بالاكتئاب من خلال حياتهما حينما تبناهم فيما بعد والدان لم يعانيا من أية أعراض شبيهة، يميلون إلى الإصابة بالاكتئاب أكثر منهم الأولاد الآخرون.

وفي حالة التوأمين الأصليين: إذا ما أصيب الواحد بالاكتئاب، ثمة احتمال كبير في أن يصاب الآخر أيضاً.

لقد تمّ عزل إحدى الجينات: راموز بروتين هدفه تنظيم كمية السيروتونين (رسول كيميائي معيّن في الدماغ)؛ والأشخاص الذين ورثوا شكلاً مختصراً من الجين يبدون أعراضاً اكتئابية (أكثر منهم الآخرون)، إذا ما واجهوا أوضاعاً عصيبة. فلطالما اشتبه علماء النفس بالسيروتونين (ناقل عصبي يتدخل في عملية النعاس والنوم، العدائية، السلوك الغذائي والجنسي) المساهم الأكبر في حال

نقصه في الدماغ، في ظهور الأعراض الاكتئابية. ودور الأدوية المضادة للاكتئاب هو زيادة معدلات السيروتونين في الدماغ. بالتالي، أجمع الخبراء على أن الاكتئاب عائد إلى نقص في السيروتونين مرفق بخلل في عمل ناقلين عصبين في الأسرة نفسها: الدوبامين والنورادرنيالين ، إذاً، المنتجات التي تؤثر في هذين، قد تلعب دوراً مهماً أيضا في محاربة الاكتئاب.

تأثير التوتر على الدماغ

لقد تطور تصوير الدماغ للغاية، فكشف عن أمور أخرى مستغربة في دماغ الشخص المصاب بالاكتئاب: الموقع الخارجي والموجود عند الجبين (قشرة مقدم الجبين) أقل نشاطا بشكل عام واحد أجزائه في ضمور. أنه الجزء الذي يتحكم بردودنا الانفعالية، أما قرن آمنون والمخفي عميقا في الدماغ فأكثر تقلصاً، وتستمر الحالة هذه مع استمرار المرحلة الاكتئابية.

دور قرن آمون عادة هو التلقّن والاستذكار، إنما مؤخراً اشتبه الباحثون بدور آخر أساسي وهو إدارة وضبط مزاجاتنا. لكن، لم تقلص حجمه عند المكتئب؟ يعتبر علماء البيولوجيا العصبية، هذا من إضرار هرمونات التوتر (الكورتيزول) التي يفرزها الجسد متى تعرض لاعتداء وتهيأ للردّ أو المقاومة: بالفعل نجد هذه الهرمونات بكميات أكبر لدى المكتئبين، مما يؤكد بأن التوتر مسؤول جزئياً عن ظهور المرض، بحسب الأبحاث قد تصبح هذه الهرمونات سامة على الأمد البعيد وتضرّ بالعصبونات (Neurons)، فتنتهي بإعاقة نموها أو حتى بتدميرها كلياً في بعض مناطق الدماغ كقرن آمون، مما يفسد عمله.

علاج الاكتئاب: الأدوية أو المتابعة النفسية؟

لم يحدّد الخبراء سوى طريقتين أساسيتين للنجاة من الاكتئاب: الأولى

كيميائية بواسطة الأدوية المضادة للاكتئاب والثانية كلامية بواسطة المتابعة النفسية.

كلاهما أثبت فعاليته ولكن يبقى احتمال كبير للانتكاسات في العديد من الحالات.

تأثير مضادات الاكتئاب

مؤيدو الوسيلة لكيميائية ارتكزوا على المبدأ التالي: الاكتئاب ناتج عن اضطرابات كيميائية داخل الدماغ.

سائر الأدوية المضادة للاكتئاب ذات هدف واحد: تنشيط عمل أسرة محددة في الرُسُل للكيميائيين (أحادية الأمين (Monoamins) بما فيها السيروتونين، النورادرنيالين والدوبامين المتواجد في الدماغ.

أولى المنتجات قد ظهرت في أواخر الخمسينات في القرن الماضي على شكل ما يعرف بالجزئيات الثلاثية الدورة وأشهرها التوفرانيل (Tofranil). تعتبر مضادات الاكتئاب هذه أكثرها فعالية في التخفيف في الأعراض، لكنها تخلّف تأثيرات جانبية هامة: هذيان، قلق شديد، هبوط في الضغط، اضطرابات في القلب، جفاف في الفم ... ويجب توخي الحذر الشديد في وصفها للأشخاص الانتحاريين فأي جرعة زائدة منها قد تشكل خطراً كبيراً.

تلتها لاحقاً الجزئيات المعيقة لاكسيداز أحادية الآمين (Monoamin Oxidase Inhibitors). كونها تشمل عمل هذه الأخيرة بلاتدمير المركبات الأحادية الأمين، لكنها ذات سيئة أساسية: تتفاعل بشدة مع عدة أدوية ومع التيرامين المتواجدة في بعض الأطعمة كالجبن أو الشوكولاته، مما يسبب تسممات بالغة.

في أواخر الثمانينات، ابتكر الخبراء جزئيات اختبارية معيقة لإعادة النقاط السيروتونين فشكلت مضادات الاكتئاب الأولى "المريحة" نوعا ما نظراً لقلة تأثيراتها الجانبية وعدم تشكيلها أي خطر على القلب، ومعها ارتفعت نسبة استهلاك الأدوية المضادة للاكتئاب بشكل واسع في العالم.

على الرغم من كل شيء بقيت سيئتان:

١ . استمرار بعض الأعراض الجانبية: اضطرابات جنسية غالبا ما يخفيها الاكتئاب عينة، وأيضا اضطرابات هضمية، أرق أو نعاس مفرط.

٢ . كون هذه الأدوية تثير توازنا بيولوجيا جديداً في الدماغ، فتوقيف العلاج فجأة قد يؤدي إلى أعراض إدمان (توتر، سرعة انفعال..).

لذا وتجنباً لهذا النوع من المشاكل، قد أوصت السلطات الصحية بوجوب التخفيف من الجرعات تدريجياً على امتداد فترة تتراوح بين الشهرين والثلاثة أشهر للحؤول أي انتكاسة.

المتابعة النفسية

قد تبدو المعالجات النفسية (Psycho-Therapie) مقارنة بالأدوية بسيطة بعض الشيء، فهي لا تؤثر كيميائيا على الدماغ. هدفها محاولة فهم أي خلل أو مشكلة سواء في الشخصية، السلوك أو التجربة المعاشة، قد ساهم في ظهور الحالة الاكتئابية. لذا، تجدها تتبنى عدة وسائل مختلفة: أشهرها: التحليل النفسي أو ما يعرف بالمعالجة النفسية الدنياميكية حيث يتحدث المريض بحرية، وهو متمدد على أريكة مريحة، الصلة الشفاهية التي تقوم مع المعالج تعيد إلى وعي المريض، كل الصراعات التي تمّ كبتها في اللاوعي خلال الطفولة والتي أدّت لاحقاً إلى السلوك الاكتئابي. تدوم الجلسات عدة أعوام وتتطلب تحفيزاً هاماً من قبل المريض، إذاً، لا يمكن استعمالها كوسيلة لمعالجة الحالات الطارئة.

المعالجة النفسية السلوكية

أهداف هذه المعالجة أكثر واقعية: تعديل سلوك أو تصوّرات ذهنية غير مناسبة. يفسّر الاكتئاب من خلالها عبر طريقة تفكير خاطئة، صورة سلبية عن الذات، عن العالم والمستقبل. إذاً، هدف المعالجة هو اكتشاف وتحديد هذه الآلية الذهنية المقولبة ومعاونة المريض فهم أسباب الآلية المذكورة، فمحاولة تعديل هذا السلوك الضار، تبنّي أفكاراً إيجابية، إعادة تلقن كيفية إدارة تنظيم العلاقة بالغير، وبالتالي استعادة احترام وتقدير الذات. كل هذا بفضل جلسات معدودة واضحة الأهداف ومرفقة على الأرجح بتقنيات تؤمن الاسترخاء.

أنواع القلق

يمثل القلق المرتبة الأولى بين الأمراض المنتشرة في هذا العصر. والقلق هو نوع من المشاعر الإنسانية الأساسية مثل الفرح والحزن والخوف، وهو شعور بالتوتر والترقب والإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان.

القلق يحضر الإنسان لمواجهة الحياة اليومية ويجعله مستعداً بشكل أفضل للابتعاد عن المخاطر وإتقان تصرفاته وأعماله المتنوعة، والحياة اليومية تواجه الإنسان بمواقف تتطلب الجهد. لكن المشكلة تكمن عند زيادة كمية القلق واستمراره لفترة طويلة وهنا يعتبر القلق مرضاً لأنه يعطل الإنسان ويرهقه.

يوصف العصر الحديث بعصر القلق لأنه يتصف بالتغيرات السريعة والمفاجئة، وفيه أزمات اجتماعية واقتصادية عديدة متنوعة.

يوجد نوعان من القلق:

قلق طبيعي: مثل القلق من المجهول، وقلق الامتحانات، وقلق المقابلات الشخصية المتعلقة بالعمل.

قلق مرضي: مثل القلق من مرض معين، وهذا النوع من القلق يحتاج إلى مراجعة الطبيب.

وهناك مجموعة من الاضطرابات النفسية تسمى اضطرابات القلق أو نوبات القلق الحادة Panic Disorder أو الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder) مثل الخوف من الأماكن المفتوحة والخوف من الحيوانات

والمرتفعات والطائرات والأماكن المغلقة، هذه الاضطرابات منتشرة ولا تسبب اضطراباً شديداً مثل الشك وانفصام الشخصية.

ويوجد ما يعرف بالشخصية القلقة التي تخاف من النقد كما أنها حساسة وتبتعد عن أي تجديد أو تغيّر وتكون خجولة وهادئة.

اضطراب القلق العام

يعتبر القلق العام منتشراً ويصيب الذكور والإناث بنسب متشابهة، ويصاحبه الشعور بالترقب والخوف وانشغال الذهن بأمور متعددة وتصعب السيطرة على هذا الشعور ومن أعراضه: الإحساس بالتوتر وعدم الراحة، والتوتر العضلي، وصعوبة في التركيز، وصعوبة في النوم.

وهناك نوع آخر في الاضطراب وهو اضطراب الخوف، ويكون منتشراً أكثر بين النسا، ومن أعراضه:

صعوبة في التنفس، وألم في الصدر، والغثيان، وازدياد التعرق، والرجفان.

ويمكن أن تتكرر نوبات الخوف في اليوم أكثر من مرة،

وهناك بعض الاضطرابات النفسية المرافقة للقلق مثل الاكتئاب بمختلف أنواعه.

يمكن للقلق أن يتم تعلمه من الآخرين أو من البيئة المحيطة حيث يعلم الآباء والأمهات القلق لأطفالهم، وكذلك تلعب العوامل الاجتماعية والتربوية دوراً مهماً في ازدياد الشعور بالمخاطر وعدم الأمان من خلال الحروب والكوارث والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية.

علاج القلق

هناك عدد من الطرق والأساليب المفيدة في علاج القلق بمختلف أشكاله:

- العلاج الدوائي مفيد إلا أنه يستمر لعدة أشهر.
- العلاج النفسي يعتمد على عدد من الأساليب السلوكية المفيدة مثل التحكم بالتنفس العميق بدلا من السريع. وأيضا الدعم النفسي والاستقلالية وتحقيق الشخصية، وبحث العقد والذكريات المؤلمة يحدث من خلال التحليل النفسي للشخص المريض.
- التدليك والرياضة بمختلف أنواعها والموسيقى وتناول الأعشاب.

اختلال في وظائف المخ تؤدي
إلى العديد من المشاكل النفسية

المخ هو الإطار المادي لجوهر الكائن البشري، فهو الإطار المادي للروح. وإنك لن تكون الشخص الذي تريده ما لم يعمل مخك بالشكل الأمثل، فأسلوب عمل مخّك يحدد مدى فاعليتك وسعادتك، كما يحدد طبيعة علاقتك بمحطيك وبالآخرين. فأنماط المخ المختلفة تفيدك وقد تضرك في زواجك ومهاراتك وتعاملك مع أفراد عائلتك وفي عملك وحتى معتقداتك الدينية، بالإضافة إلى خبرات السعادة والألم.

عندما يكون المرء قلقاً، أو مكتئباً، أو محبطاً، أو يشعر بوسواس، أو سريع الغضب، أو التشتت، فإنه قد يعتقد أن هذه المشاكل كلها مشاكل في رأسه، أو بعبارة أخرى مشاكل نفسية بحتة، غير أن الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى أن هذه المشاكل كلها ترتبط بفسيولوجيا المخ، وهناك دليل أكيد أنه بالإمكان تغيير هذه الفسيولوجيا والاختلال في وظائف المخ إلى الوضع الطبيعي السّوي، وبإمكانك أن تعالج العديد من المشاكل السابقة.

ومع ظهور الوسائل العلمية المتقدمة في تصوير المخ أصبح بإمكان الأطباء والعلماء النفسيين أن يجيبوا على الأسئلة التي تتعلق بدور المخ في السلوك وبسرعة. ومثل هذه الأسئلة والإجابة عليها لها تطبيقات في حياتك، ابتداء من تأثيرها على علاقتك في البيت والعمل، وحتى في الخصائص التي جعلت من الإنسان كائنا فريداً مميزاً.

في أبحاث ودراسات للمخ ترتبط بالطب النووي تسمى SPECT وهي (حساب الرسم السطحي لانبعاث فوتون واحد باستخدام الكمبيوتر Single Photon Emission Computed Tomography) ، هذه الدراسات تقوم بقياس تدفق الدم في المخ وأنماط النشاط الأيضي، ومن خلالها أصبح لدى العلماء الآن وسائل بصرية يمكن من خلالها رؤية أنماط المخ التي ترتبط بسلوكيات مثل: القلق، والميل للإحباط، والتشتت، والعنف، والوسواس. ووجود دليل مادي على ظواهر ينظر إليها في الغالب على أنها نفسية صرفة أحدث ثورة في أسلوب ممارسة الطب النفسي. وأصبح في مقدور المريض وأسرته أن يروا المشكلة التي يعاني منها في المخ، مما يجعله أكثر قابلية واستجابة للعلاج. كما أصبح لدى الأطباء معلومات أكثر تمكنهم من اتخاذ قرارات علاجية أكثر فاعلية للحالات المعقدة، بالإضافة إلى توعية العامة بآثار الإدمان، وإصابات الرأس، وآثار التفكير السلبي على المخ.

يقول الدكتور دانيال ج آمين المختص بالطب النفسي، عندما كان يعمل في مستشفى الطب النفسي في (فيرفيلد)، شرق سان فرانسيسكو، قام الدكتور جاك بالدي المختص في الطب النووي بزيارة المستشفى، وألقى محاضرة عن تصوير "سبيكت". هذه الأبحاث والدراسات في الطب النووي تفي بقياس مستويات تدفق الدم والنشاط داخل المخ. وقد قام الدكتور بالدي بعرض صور لوظائف المخ لأشخاص يعانون من الخبل والإحباط والشيزوفرينا، أو إصابات بالمخ، وقارن هذه الصور بصور للمخ الطبيعي، قبل وبعد العلاج، مما يعني أن العلاج بالأدوية أدى إلى تغيير في الوظائف المادية للمخ.

ويضيف دكتور آمين، لقد رأيت بعيني أنماط المخ التي توضح وجود شذوذ يؤدي إلى مشاكل سلوكية. وإن إصلاح الشذوذ في وظائف المخ يمكن أن يغير حياة الأشخاص، بل وأرواحهم. فقد بدأت الكثير من الحالات التي لم تكن تستجيب للعلاج تتحسن من خلال الوصفات العلاجية التي تهدف إلى تحسين

الوظائف المادية للمخ. فهناك مفهوم بسيط للغاية، وهو: عندما يعمل مخك بصورة جيدة يمكنك أن تعمل بشكل أفضل والعكس صحيح.

معنى هذا المفهوم الجديد أن هناك أجزاء عديدة من المخ تؤثر على سلوكنا. ويمكن تحديد مواطن الداء في المخ وتقديم العلاج المناسب. وهكذا من خلال هذه الأبحاث والفحوصات تغيرت المفاهيم الأساسية عن الناس والشخصية وحرية الإرادة.

بعد تحسين الوظائف المادية للمخ من خلال استخدام الأدوية وأنظمة التغذية والتدريبات النفسية المركزة، أصبح لدى الأشخاص الذين كانوا لا يستجيبون للتغيير قدرة على تبني سلوكيات ومهارات جديدة، وأصبح نشاط مخهم إيجابياً فعالاً، كما أصبح لديهم قدرة أكبر على التغير على الرغم من أن الرغبة في التغير كانت متوفرة ولديهم قبل ذلك.

وهكذا إذا لم يؤدي المخ وظائفه كما ينبغي، فسيكون من الصعب أن تنجح في أي ناحية من حياتك، سواء في علاقاتك، أو في عملك، أو في دراستك، أو في شعورك بذاتك، أو حتى في مشاعرك ووعيك الروحي. فالخطوة الأولى للتقدم والنجاح هي أن تفهم أنماط عمل المخ وتعمل على تفعليها لأقصى درجة ممكنة. فعليك في البداية أن تفعّل معدات ووظائف المخ ودوراته الكهربائية وبعد ذلك زوده بالبرامج الإيجابية والبناءة التي تريدها.

الرياضة مضادة للكآبة والقلق

يبدو أن الكسل يحيط بنا من جميع الجوانب في منازلنا، ومكاتبنا، وأعمالنا، وخلود إلى المركبات، واستخدام المصاعد، والأدراج المتحركة، والأجهزة التي تغلق وتفتح الأبواب عن بعد، والازدحام العمراني وغيرها..الخ. فقليلة لدينا فرص المشي، والحركة، والرياضة مما أوقعنا في أمراض جسدية ونفسية.

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات الحديثة أن التمارين الرياضية ذات تأثير على الدماغ من حيث الحفاظ على تركيبته المطاطية، وتحفيز بناء خلايا عصبية جديدة، وتحسين قدراته على التكيف، وحمايته من اختلالات الأنسجة وتلفها بتحسين تروية الدماغ، وتحفيز جهاز المناعة. وهذه الميكانيكية تعود في ذلك إلى تحفيز منشطات عصبية داخل الجهاز العصبي، تعرف بالعوامل العصبية.

ولقد أصبح مؤكداً علمياً أن التمارين الرياضية بجميع أنواعها تؤدي إلى تحسين القدرات الذهنية كالتعليم، والذاكرة، وسرعة الحلول المنطقية، وهي بنفس الوقت فإنها تحمي الجهاز العصبي من التلف مع مرور الزمن والعمر.

إن الخوف، والجلطات، ومرض الزهايمر، قد ثبت أن الرياضة والتمارين الحركية تؤدي إلى تحسين وتحفيز الجهاز العصبي الطرفي مؤدية إلى الوقاية من هذه الأمراض وأيضاً في ضغط الدم، والقلب، والحماية من البدانة، وهشاشة العظام، واختلال المناعة، والإصابة بالأورام السرطانية، والكآبة، والقلق.

كما أن التمارين الرياضية المنتظمة طويلة الأمد تؤدي إلى زيادة فيما يعرف بعوامل نمو الخلايا العصبية الدماغية ومنها الجلانانين Glananin Nerve Growth Factors ، التي تؤدي إلى استعادة وترميم ما يتلف من الخلايا الدماغية، وتزيد من عددها وتشابك العصبونات، وتحمي الدماغ من الجلطات الدماغية.

أن العوامل العصبية هي ذاتها المسؤولة عن الجزء الإدراكي المعرفي التعلمي، كالقدرة على الاستيعاب، والذاكرة وتقليل مادة الأمايلود "Amyloid" من الجهاز العصبي والتي تحدث في مرض الزهايمر، فالرياضة تعمل على زيادة إفراز عوامل "Growth Factors" على أجزاء الدماغ المختلفة، وبالتالي تحسين وظائفه، فالرياضة تعمل على جهاز Treadmil مثلا وتزيد من إفراز نشاط ما يعرف بعامل BONF في الدماغ، وعوامل النمو الأخرى للخلايا العصبية الأخرى التي تؤدي إلى زيادة عمليات الأيض في أجزاء الدماغ بشكل عام، خاصة فيما يتعلق في المناطق المسؤولة عن العمليات الذهنية، والمزاجية، وكذلك لدى الأشخاص المصابين بضربات دماغية نتيجة الحوادث كارتجاج الدماغ وغيرها.

أن الدراسات والأبحاث القديمة والحديثة قد أثبتت تأثير الرياضة على الصحة النفسية، فقد ثبت علميا أن الرياضة ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية حينما تمارس بشكل يومي خاصة في مجال إزالة أعراض الكآبة والقلق.

فمئات الأبحاث خاصة التي أجريت من قبل كوغلر وكلفاس وتايلور عام ١٩٩٠-١٩٩٥، قد أثبتت أن الرياضة قادرة على أن تعالج بشكل جذري هذه الأمراض، وأنها قادرة على تحصين الأفراد الطبيعيين منها، فالرياضة تعمل

كمضاد للاكتئاب والقلق، وأيضاً مضاد للضغوطات النفسية، وأنها أكثر فاعلية فيما إذا داوم الشخص على ممارسة الرياضة طوال حياته.

ونتائج الدراسات والأبحاث تتلخص في أن ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة خاصة المشي السريع والسباحة، تزيل أعراض الكآبة والقلق، حيث تظهر هذه النتائج حينما تكون هذه الرياضة في الهواء الطلق، وبعد أسابيع قليلة من الانتظام بممارستها. والفائدة الكبرى تحصل لدى من لديهم قلق عال أو شديد. أما بالنسبة للاكتئاب فقد وجدت الدراسات بأن أفضل النتائج تُجنى بعد أسابيع من الانتظام بالرياضة وأكثر استجابة للرياضة الشديدة، فالكآبة تحتاج إلى رياضة أعنف من تلك يحتاجها المريض المصاب بالقلق، وقد وجدت الدراسات أن الاستفادة من الرياضة في مجال الكآبة والقلق متشابهة بحد ما مع طرق المعالجة الأخرى، فهي ترفع من ما يعرف بتقدير الذات " Self Esteem" أي المعنويات والثقة بالنفس، والدافعية، وبالتالي تعطي الشخص حافز وقابلية قوية للتكيّف، والتغلب على ضغوطات الحياة.

وفي هذا الصدد فإن الجمعية الرياضية والصحة الأوروبية والمجلس الطبي البريطاني الاجتماعي للأبحاث، انتهت بالقرار العلمي أن النشاطات الرياضية الجسمية قادرة على أن تزيل أعراض الكآبة والقلق وأيضا تحسين المزاج لدى الأشخاص الذين لا يعانون، وأن الرياضة قادرة على تحصين الشخص من السقوط في الأمراض المزاجية النفسية معتمدة على نتائج أكثر مائة بحث علمي.

كما أظهرت دراسات وأبحاث أخرى بأن مفعول الرياضة أكثر تأثيرا في العلاج السلوكي بمختلف أنواعه كالاسترخاء، والتأمل، والعلاج المعرفي، أما إذا استخدمت الرياضة مع المعالجة فإن النتائج أكثر فعالية، ولذلك فإن الجمعيات والمراكز النفسية تنصح باستخدام الرياضة مع العلاج للمرضى

النفسيين، فهي إضافة إلى تحسينها للقدرات الذهنية تزيد من القوى العضلية وفي تخفيف البدانة التي يعاني منها الأشخاص الكئيبين، وبخاصة تلك الرياضة الهوائية كالسباحة والمشي، فإنها أكثر نفعاً من الأنواع الرياضية الأخرى.

وأيضاً فإن الرياضة تحسّن وتنظم النوم. وقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم قد تحسن التخطيط الدماغي لهم والنوم لديهم بعد ممارسة الرياضة من حيث وقت النوم وطبيعته، واليقظة الصباحية تمتاز بالنشاط والحيوية.

التخسيس والاكتئاب

بعض أنظمة الريجيم لا تكون تحت إشراف طبي سليم فيتعرض أصحابها للاكتئاب، تحت شعار صيام الدهر، أو عدم الأكل، أو نظام الطعام الواحد، أو الذين يرفعون شعار: نشويات أقل، سرعان ما يجدون أنفسهم في الاكتئاب بدون شعور.

والعكس صحيح، فإن أكل النشويات يخفض إفراز الإنسولين فيدخل التريبتوفان في المخ، ويرتفع السيروتونين، وينخفض الاكتئاب، لذلك يُنصح بتناول الخبز الأسمر والأرز ومخبوزات دقيق الشوفان والأطعمة النشوية، ولكن بكمية قليلة. ومن هنا يمكن منع ومعالجة الاكتئاب بالطعام وحده، فهو طريق البهجة والسعادة.

كما ينصح عند تناول طعاماً به أوميغا-٣. عدم أكل منتجات الألبان الكاملة الدسم، أو الألبان أو اللحوم الحمراء أو زيت عباد الشمس أو العصفر أو زيت القرطم، لأن هذه المواد مشبعة بـ أوميغا-٦، التي تمنع امتصاص أوميغا-٣، وهذا السبب في القول المأثور: "لا تأكل السمك وتشرب اللبن".

الخضار الخضراء مضادة للاكتئاب:

الإنسان المكتئب يكون مستوى حمض الفوليك Folic Acid لديه منخفضاً، وهذا الحمض شديد الأهمية لمكونات الجهاز العصبي.

أن الخضار الخضراء ممتازة للمزاج. والاكتئاب الذي تشعر به، يمكن أن يكون سببه عدم تناول ما يكفي من هذه الخضار. وإن الدراسات الطبية التي أجريت في هذا المجال، تؤكد أن النقص في حمض الفوليك، وخاصة لدى النساء، يتسبب في اضطرابات نفسية، أبرزها الاكتئاب. وحمض الفوليك هو واحد من مجموعة فيتامينات B، متوافرة في الخضار المورقة والبقوليات. ويؤكد الدكتور بونغ، من جامعة ماكفنيل الكندية، أن هناك إثباتات متزايدة تشير إلى أن نقص حمض الفوليك يسهم في شعور الفرد بالهبوط والاكتئاب وتعكّر المزاج، وأن تصحيح هذا النقص يؤدي في معظم الأحيان، إلى التخلص من الاكتئاب، ويفسر يونغ هذه الظاهرة بقوله إن نقص حمض الفوليك يتسبب في انخفاض مستويات السيروتونين في الدماغ.

وكانت التجارب والدراسات قد أكدت أن الأشخاص الذين يُحرمون عمداً من حمض الفوليك يعانون من النعاس والنسيان، وسرعة التأثر والتحسس، بعد مرور خمسة شهور على بداية التجارب، وأن إعطاءهم هذا الفيتامين من جديد، يؤدي إلى اختفاء هذه الأعراض في ظرف يومين.

طاقة حيوية للخضروات الخضراء:

تحتوي الخضروات الخضراء على طاقة حيوية كهرومغناطيسية، ضرورية لنمو الجانب المادي والروحي من الإنسان. إذ تحتوي جميع الخضروات التي لها أغصان وجذوع وأوراق خضراء فوق سطح الأرض على كمية كبيرة من العنصر الحيوي الكهرومغناطيسي الذي تأخذه هذه النباتات من ضوء الشمس ورطوبة الهواء المحيط، وهذا العنصر الجوهري يكوّن الطاقة الحيوية الضرورية لنمو الإنسان مادياً وروحياً أيضاً.

الحرارة والنار تفقد الخضروات قوتها الحيوية:

تعطينا الطبيعة الغذاء بشكله النقي، لكن قليلاً مما نستهلكه من الغذاء حالياً هو في حالته الطبيعية النقية. فمنذ اللحظة التي نضيف فيها الحرارة والنار إلى بعض أنواع الغذاء، فإن محتواه الحيوي إما أن يفقد أو يتغير، وربما أصبح الطعام أفضل مذاقاً وأرقّ وألذّ، ولكنه يفقد عبر الطبخ كثيراً من قوته الحيوية.

وعند طبخ الخضروات الخضراء والأعشاب وغليهما، فإن نسبة كبيرة من الطاقة الحيوية الموجودة تذهب هدراً. فعند غليك السبانخ مثلاً، ورمي السائل المصفى فإن كتلة السبانخ الباقية تكون قليلة القيمة الحيوية إذا ما قورنت بالعصير الذي لا نستهلكه.

الكلوروفيل:

"الكلوروفيل" المادة الخضراء الملونة للنبات، لا يمد النبات بالخضرة فحسب بل بنوع من الطاقة الحيوية تمكن النبات من العيش مستقلاً ومنفصلاً عن غيره من الأحياء، وعندما يفقد النبات هذه الطاقة الحيوية – طاقة الحياة – فإنّ لون النبات يتغيّر إلى أصفر بني، ويبدأ النبات بالتلف والموت.

يقول البروفسور روجر وليمز عالم الكيميا العضوية ومكتشف فيتامين حمض البانتوثينك من جامعة تكساس الأمريكية: "جميع الأحياء تحتاج إلى طاقة للقيام بنشاطها، النباتات الخضراء تأخذ الطاقة مباشرة من ضوء الشمس، بعض الأحياء يأخذ الطاقة من أكسدة الأمونيا، أو أي مواد غير عضوية، كثير من الأحياء باستثناء النباتات الخضراء، يحصل على الطاقة من الأكسدة الجزئية أو التامة للمركبات العضوية".

ويحصل التغير الأساسي لبعض الأشعة الشمسية التي تُستعمل في صنع مواد بروتوبلازمية مركبة في الأوراق الخضراء أو في خلايا الخضروات الخضراء

وليس في مكان آخر، فالمادة الخضراء هي المصدر المطلق للطاقة الحيوية بأعلى درجاتها.

ولا تذوب الخلايا الخضراء في النباتات الخضراء في الماء ولا تتلف بالمضغ، لكنّها تتلف بالتسخين والغلي، لذلك تمرّ هذه الملايين من الخلايا الخضراء المشحونة بأعلى درجات العنصر الحيوي، عند استهلاكها في الطعام من خلال الجهاز الهضمي إلى الدم، حيث تفرغ طاقتها وعنصرها الحيوي.

جزيء الكلوروفيل يشبه تركيب جزيء الهيموغلوبين في الدم:

يشبه جزيء الكلوروفيل في المادة الخضراء في النبات تركيب جزيء الهيموغلوبين في الدم، غير أنه يحتوي على المغنيزيوم، في حين يحتوي الهيموغلوبين على الحديد.

وللكلوروفيل خاصية مضاد بكتيري للـ Streptococci و Hemolytic Streptococci وغيرها من الميكروبات، ويعتقد أن مرجع هذه القوة يعود إلى تدخله في عملية تنفس البكتيريا.

الخضروات الخضراء أفضل مصدر للفيتامينات والعناصر المغذية:

الخضروات الخضراء أفضل مصدر للفيتامينات والعناصر الأخرى الضرورية للصحة والحيوية. ويساعد استهلاك الخضروات الخضراء في زيادة صفاء الذهن ويمنح الحيوية والنشاط.

أوراق الخس (Lettuce)

اعتبر الخس عند قدماء المصريين رمزاً للخصب والنمو، وكانوا يرسمون له

التناسل عندهم ممسكاً للخس، دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة أثبتها الطب الحديث.

يعد الخس من أكثر الخضروات فائدة، وتستهلك أوراقه طازجة مما يساعد في الاستفادة من الأملاح المعدنية والفيتامنيات الموجودة فيها بشكل كامل.

لأوراق الخس خواص ملينة ومهدئة، كما تساعد على هضم اللحوم والأسماك وإفراز مادة الكولين التي تمنع تصلب الشرايين وتساعد على طرح مادة الكولسترول من الجسم. ويحتوي عصير الأوراق على غلوكسيدات اللاكتوز المهدئة للأعصاب والمحسنة للنوم والمخفضة لضغط الدم الوعائي ..

يحتوي الخس على ٠،٢٪ من وزنه مواد دهنية، وعلى ٢،٢٪ مواد بروتينية، ٠،٩٪ مواد كربوهيدراتية. ويشكل الماء ما تبقى من هذه المقادير. وأما القيمة الحرورية للخس ضئيلة جداً لا تتجاوز الثمانية عشر (١٨) سعرات في المائة غرام، لذا فالخس طعام مثالي لمتتبعي الحمية الغذائية لتخفيف الوزن.

والخس على أنواع كثيرة منها الأفرنجي، والخس الضارب إلى الحمرة، والخس الدهني. والخس الدهني (الزيتي) تصل نسبة الزيت في الحب إلى ٣٥٪ وهو شفاف يستعمل في الأكل ويعرف باسم الزيت الحلو، وهو غني بفتيامين E.

ويستعمل الخس مرطباً ومسكناً للألم. ومنظفاً للدم، ومهدئاً ومنوماً، ومليناً، ومقويا للبصر والأعصاب، ويفيد في حالات الأرق.

الجرجير Cress

الجزء المأكول من الجرجير هو الأوراق والسيقان الغضة، وتؤكل على شكل نيء أو على شكل سلطات تتبّل بالليمون والملح والزيت.

الجرجير غني جداً بفيتامين A وفيتامين النياسين B3 والريبوفلافين B2 وأيضا بفيتامين C وغني ببعض المعادن، وخصوصاً الكالسيوم، والفوسفور،

والكبريت، واليود، ولذا مفهومهم للوقاية من أمراض نقص هذه العناصر الغذائية.

في الطب الحديث وصف الجرجير بأنه يعطي الفوائد التالية:

- أكل أوراقه وشرب عصيره يقوي الجنس.
- شرب عصيره يفيد ضد داء الحفر.
- يعالج علل الكبد.
- ينقي الدم.
- ينفع أمراض الكلى والحصى والاستسقاء والنقرس.
- ينظف المعدة.
- يستفاد من الجرجير أيضا كعلاج لبعض الأمراض الجلدية المزمنة والروماتزم. وهناك اعتقاد بأن له أثر في خفض كمية السكر في بول المصابين بالسكري، وفي الإصابات الرئوية.
- يعمل الجرجير على تنظيف الصدر من البلغم، حيث ينصح المدخنون بتناول عصير الجرجير في حالة إصابتهم بالتسمم بالنيكوتين.
- يمكن الاستفادة من عصير الجرجير في علاج بعض الحالات مثل: علاج الحروق؛ إدرار البول؛ علاج الشعر المتساقط.

تنبيه:

الإفراط في استعمال الجرجير يسبب حرقة في البول واضطرابات في الهضم.

ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بتحاشي استعمال الجرجير.

يجب على النساء الحوامل ضرورة تحاشي تناول الجرجير كلياً في فترة الحمل.

أعراض حبوب التنحيف:

يجرب الكثيرون طرقا عديدة للتخلص من الوزن والسمنة منها الامتناع عن الطعام، أو تطبيق الريجيم القاسي لفترة قصيرة ثم الانقطاع عنه، وبقية أنواع التنحيف، وعندما يفقدون الأمل لا يبقى أمامهم غير اللجوء إلى تناول الحبوب. أثبتت الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية أن ٤،٦ مليون نسمة من الشعب الأميركي يتجهون إلى استعمال الأدوية لتخفيف الوزن وإزالة السمنة، وأن ١،٢ مليون منهم لا يحتاجون إلى مثل هذه الأدوية، لأنها مخصصة للمفرطين في السمنة والمعرضين إلى الخطر، مثل أمراض القلب والضغط، لذلك لا يجوز استعمال هذه الأدوية إلا بإرشادات الطبيب، لأن أعراضها الجانبية عديدة ومنها:

١. زيادة ارتفاع ضغط الدم مما يؤدي إلى زيادة خطورة أمراض القلب والجلطة.

٢. عدم توازن الجسم وتعرضه إلى تغييرات أنت في غنى عنها، مثل الاضطرابات المعوية.

٣. بعض هذه الأدوية تؤدي إلى الإحباط النفسي والتوتر العصبي.

كما أثبتت الأبحاث أيضا أن أقل من ٢٥٪ من الأشخاص الذين يحاولون التقليل من وزنهم يقومون بالطريقة الصحيحة وهي إتباع نظام غذائي متوازن يتراوح بين ١٢٠٠-١٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم، بالإضافة إلى ١٥٠ دقيقة في الاسبوع من ممارسة تمارين معينة، وهذه هي الطريقة الصحيحة والمطلوبة.

تغلب على القلق

"إن أولئك اللذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق،
يموتون صغار السن"

"د. اليكس كاريل"

الإنسان إذا كان يرجو الصحة والعافية، والسعادة في الحياة، وينشد النجاح فيها، عليه أن يقهر عدواً له، يسكن نفسه فيسلبها أمنها وطمأنينتها، ويقوّض سلامتها، ويقف سداً منيعاً دونها وأسباب الصحة والعافية، والسعادة والنجاح .. هذا العدو هو: القلق.

القلق "Anxiety" لا ينحصر ضرره في أنه مجرد إحساس بالقلق، بل بوسعه أن يؤدي إلى شتى صنوف الأمراض الجسمية والنفسية، وباستطاعته أن يسلب الإنسان كل بهجة للحياة، بل أن يقضي على الأعمال، وموارد الرزق. كما يؤدي أيضاً إلى غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء، وفقد الثقة بالنفس، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة والهناء والنجاح.

يقول "ديفيد سيبري" في كتابه "كيف تقلق بنجاح": "إننا ننتهي إلى طور النضج، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب؛ مثل ما للديدان من الخبرة برقصة الباليه!".

ونتيجة لذلك، فإن ثلث عدد الأسرة في المستشفيات عموماً يشغلها أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية، أناس يثقلهم التعب والإجهاد

والإرهاق العصبي والعقلي .. أناس ناءوا بعيشهم الثقيل من الماضي المتراكم، والمستقبل المخيف.

يقول الأديب الإنكليزي "توماس كارليل": "ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتاً على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بيّن".

أما الدكتور "سيروليم أوسلو" فيقول: "اغلقوا الأبواب على الماضي .. وأوصدوها دون المستقبل، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم".

والدكتور أوسلو لم يكن يعني أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه، فقد تابع كلامه فقال "إن أفضل الطرق للاستعداد للغد، هي أن نركز كل ذكائنا وحماستنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد!".

وقد نصح الدكتور "وليم أوسلر" طلبة جامعة ييل في إحدى محاضراته أن يبدأوا يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه السيد المسيح "خبزنا كفانا أعطنا اليوم".

والحق أنه يتحتم عليك أن "تفكر" في الغد، وتعد العدة له، ولكن لا يجب أن "تهتم" وهذا مرادف للقلق.

يقول أحد التراتيل الدينية:

- "خذ بيدي أيها الضوء الكريم، وثبت قدمي ...
- "إنني لا أطمع في الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفيني".

نصح أحد الأطباء مريضاً له بعد أن فحصه وأنهى إليه أن مشكلته ليست جسمانية، وإنما هي عقلية .. قال "أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التي استخدمت قديماً لتحديد الوقت. أنت تعلم أن هناك آلافاً من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء؛ وفي نظام دقيق من

خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل.

وأنت وأنا جميعاً كهذه الساعة الزجاجية. فعندما نصحوا في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة، في بطء وانتظام، تعرض كياننا الجسماني والعقلي لخطر التحطم".

فإذا ما تراكمت الأعمال والمشكلات أمامك تذكر وردد في نفسك "حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد .. عمل واحد في الوقت الواحد".

إننا جميعاً نقف هذه اللحظة أمام طريقين: الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة والمستقبل المجهول يطارد الزمن. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين .. فإذا حاولنا ذلك فلن تجدنا المحاولة إلا تحطيم أجسامنا وعقولنا. ولهذا دعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم، ولنعيش كل يوم على حدة، وننسى الأمس، ولا نقلق على الغد، "فليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون".

كتب الشاعر الروماني "هوراس" قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاماً هذه الكلمات التالية:

- "ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده،
- ذلك الذي يسمي اليوم يومه.
- والذي يقول، وقد أحسن الثقة في نفسه:
- أيها الغد، كن ما شئت
- فقد عشت اليوم لليوم، لا عده ولا أمسه".

العجيب أننا جميعاً ميالون إلى نبذ الحياة! إننا يلذ لنا دوماً أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق، بدلاً من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذنا في يومنا هذا!!

كتب "ستيفن لوك" يقول: "ما أعجب الحياة! يقول الطفل: عندما أشب فأصبح غلاماً .. ويقول الغلام: عندما أترعرع فأصبح شاباً .. ويقول الشاب: عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال: عندما أصبح شيخاً متفرغاً .. فإذا وافته الشيخوخة، تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره، فإذا هي تلوح كأن ريحاً اكتسحتها اكتساحا.

إننا لا نتعلم إلا بعد فوات الأوان، أن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة".

قال الفيلسوف الإغريقي "هرقليط": "كل شيء يتغير، إلا قانون التغيّر، إنكم لا تهبطون نهراً بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية، وكذلك الرجل الذي يهبطه، فالحياة في تغير لا ينقطع، والشيء الأكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها، فلماذا نشوّه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا، بحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير؟".

وفي هذا المعنى يقول المثل الروماني القديم "استمتع باليوم، واستخلص منه أكثر ما نستطيع لأن هذا اليوم هو اليوم الذي صنعه الرب، لنبتهج ونفرح فيه".

نظم الكاتب الهندي الشهير "كاليداسا":

"تحيه إلى الفجر"

أنظر إلى هذا اليوم!

إنه الحياة، جوهر الحياة

في ساعاته القليلة

تكمن حقيقة وجودك:

معجزة النمو

ومجد العمل

وروعة الإنتاج

فالأمس ليس إلا حلماً

والغد ليس إلا خيالاً

أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي

فإنه يجعل من الأمس حلماً سعيداً

ويجعل من الغد خيالاً حافلاً بالأمل

هكذا يجب أن نحيي الفجر!

القلق يبدد القدرة على التركيز الذهني. فنحن عندما نقلق تتشتت أذهاننا، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حكيم، لكننا عندما نقر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات، ونعد أنفسنا ذهنياً لمواجهته، فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركّز أذهاننا في صميم المشكلة.

قال وليم جيمس: "أعدو أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب".

وقد قال الفيلسوف الصيني "لين يوتاج": "إن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم بأسوأ الفروض. ومرجع ذلك من الوجهة السيكولوجية إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده".

كتب الدكتور "الكسيس كاريل" الحائز على جائزة نوبل في الطب يقول: "إن رجال الأعمال الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكراً". ومثل رجال الأعمال أي شخص آخر.

يقول الدكتور جوبر كبير أطباء اتحاد مستشفيات كولورادو وسانتافي: "إن في استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تسيطر عليهم، ولا تحسبن أنني اقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية، بل هي حقيقية، لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف. وأذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق والصداع، وبعض أنواع الشلل.

"هذه الأمراض تحدث حقيقة، وأنا أعلم ما أقول، فأنا نفسي قد شكوت من قرحة المعدة مدى اثني عشر سنة.

"فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، ويؤثر في أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة".

ويقول الدكتور "د.س. الفاريز" من مستشفى مايو كلينك الشهير: "كثيراً ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة، واضطرابات الإحساس". وقوله هذا بعد دراسته لأكثر من عشرين ألف مريض عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى "مايو" وقد اتضح لديه أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوي على الإطلاق، بل أساسه الخوف والقلق، والحقد والبغضاء والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملائمة بين نفسه والحياة.

ألقى الدكتور "هارولد هابين" وهو طبيب بمستشفى "مايو" رسالة في اجتماع "الجمعية الأمريكية للأطباء الجراحين في المؤسسات الصناعية" قال

فيها : إنه درس حالة مائتين من رجال الأعمال من أعمار متجانسة معدلها ٥٠ سنة.

فاتضح له أن "أكثر من ثلث هؤلاء يعانون من ثلاث أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب، وهي : اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم" هل يعد ناجحاً ذلك الذي يشتري بنجاحه قرحة المعدة، واضطرابات القلب؟ وما الذي يفيده المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته؟

لقد صرح "إخوان مايو" أصحاب مستشفى "مايو" المعروف باسمهم : بأن أكثر من نصف عدد الأسرة في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية.

ولو درست أعصاب هؤلاء الناس لبدت صحية سليمة، فهذه الاضطرابات العصبية، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب، وإنما تؤثر العواطف، والقلق، والخوف، واليأس في جلب أمراضهم لأجسادهم.

لقد قال أفلاطون : "إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حده".

لقد هزم الطب الأمراض التي تسببها الجراثيم، كالجدري والكوليرا وغيرها، ولكنه وقف عاجزاً أمام القلق، والخوف، والحقد والكراهية، واليأس، في حين أن هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددها بشكل مروع.

ويقرر الأطباء الأمريكيون في نشراتهم أن واحداً من كل عشرين أمريكياً، سوف يقضي جانباً في حياته في عيادة أو مصح للأمراض العقلية.

ما الذي يسبب الجنون؟ ربما الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون. فالشخص القلق، العاجز عن مواجهة الحياة ومشاكلها وحقائقها، يفصم

علاقته ببيئته، ويتراجع إلى حلم من نسيج خياله، وبذلك يذلل مشكلاته، ولا يبقى ما يدعو إلى القلق ... وهذا هو الجنون.

والقلق قد يسبب اضطرابات القلب، وضغط الدم، والروماتزم، واختلال في وظائف الغدد، ومرض البول السكري.

ومن الحقائق المعروفة: أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة، ترتفع قيمة أو نسبة السكر في البول والدم بين المضاربين. كما أن القلق يسعه أن يضعك في مقعد ذي عجلات من وطأة الروماتزم أو النهاب المفاصل.

وقد وضع الدكتور "رسل سيل" المدرس في كلية الطب بجامعة كورنيل والأخصائي العالمي في داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهي:

- فشل يصيب الإنسان في الزواج
- كارثة مالية، أو حزن عميق
- الوحشة والقلق
- الانفعالات المستمرة

وهذه العوامل تتفرع عنها عدة عوامل أخرى مثال ذلك:

أن أحدهم إصابته صدمة عاطفية عندما أفلست الشركة التي كان يعمل بها، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل. ولم تنفع في علاجها الأدوية والعقاقير الطبية. ولكن عندما التحق زوجها بعمل آخر، وتحسنت أحواله المالية، شفيت زوجته في الحال، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها.

القلق قد يسبب ألم الأسنان. قال الدكتور "وليم ماك كونيل" في خطاب ألقاه أمام "الجمعية الأمريكية لطب الأسنان": إن الانفعالات التي يسببها القلق،

والخوف، والنزاع الدائم قد يصيب ميزان الكالسيوم في الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها". وتحدث الدكتور "كونيل" عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة، إلى أن ساوره القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائي. فقد اضطر هذا الرجل في خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها زوجته في المستشفى؛ إلى اقتلاع سبع أسنان.

الاسترخاء والترفيه

"إن الترقية يؤدي إلى الاسترخاء، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي: ثق بالله واعتمد عليه، أعط بدنك قسطه من النوم، استمتع بالموسيقى. انظر إلى الجانب البهيج للحياة. وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك".

القلق قد يصيب جمال المرأة بالذبول السريع؛ أنه يمسح الوجه، ويصيبه بالتجاعيد، وأنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر، وقد ينزعه من منبته، وهو يغضن البشرة، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد.

يقول العالم النفساني وليم جيمس: "أن الله يغفر لنا أخطاءنا ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط!".

إذا كنت تحب هذه الحياة، وتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بنعمة الصحة الطيبة والشباب؛ اقرأ واستوعب ما كتبه الدكتور إليكس كاريل: "إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية؛ معصومون ولا ريب من الأمراض العصبية".

إن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون، وفي داخل أنفسهم قوى وطاقات من المحتمل أنهم لم يستخدموها إطلاقاً.

قال "ثورو" في كتابه الشهير "والدن": "لست اعرف حقيقة أكثر تشجيعاً من أن للإنسان مقدرة فائقة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود – فلو أن

إنساناً سعى إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله، فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر ببال".

قصة السيدة "أولى كارفي" من بلدة "كورداليه" بولاية "إيداهو" الأمريكية، كما روتها للكاتب والمؤلف الشهير "ديل كارنيجي":

منذ أكثر من ثمانية أعوام، كان محكوما علي بالموت البطيء الشديد الألم بسبب مرض السرطان. وقد أيد هذا "الحكم" أشهر الأطباء في هذه البلدة، وكنت شابة ولم أكن لأرغب أن أموت. وفي خضم يأسي المروع، اتصلت بطبيبي تلفونيا في "كيلوج" وصرخت فيه باليأس الذي يغمر قلبي.

فقال لي، وهو ضيق الصدر نوعا: "ماذا دهاك؟ أليست لك مقدرة على الكفاح؟ إنك ستموتين! لو ظللت تصرخين هكذا، نعم إن حالتك سيئة، حسن. اقبلي هذه الحقيقة، وواجهي الحقائق وكفي عن القلق، ثم افعلي شيئاً". عندئذ أخذت على نفسي عهداً صارماً ألا استسلم للقلق، وألا أصرخ. فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإنني سأنتصر، ولسوف أنتصر، ولسوف أعيش.

وكانت الكمية المقررة لي من أشعة "اكس" لعلاج السرطان — الذي وصل إلى درجته الأخيرة، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم — هي عشر دقائق ونصف دقيقة يومياً لمدة ثلاثين يوماً، ولكن أطبائي عرضوني للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف الدقيقة يومياً لمدى ٤٩ يوماً، وبرغم أن عظامي برزت من جسدي، وبرغم أن قدمي تصلبتا كالرصاص، فإني لم أصرخ قط، بل كنت أبتسم، أو على الأصح كنت أقسر نفسي على الابتسام.

ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفي من السرطان، ولكني أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض.

وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان، والفضل في ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التي قالها لي الدكتور "ماك كافري": واجهي الحقائق، كفي عن القلق، وافعلي شيئاً.

إن القلق سرعان ما يتلاشى إذا انشغلت بالعمل، وخاصة عملاً يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير.

لا وقت للقلق

"لا وقت للقلق"! هذا ما قاله بالضبط ونستون تشرشل عندما كان يشتغل ثماني عشر ساعة في اليوم، حين كانت الحرب في ذروتها، ولما سئل هل هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عتقه؟ قال: "إني مشغول جداً، إلى حد أنه ليس لدي وقت للقلق".

وإن الباحثين والعلماء، قلما يصابون بالانهيار العصبي، فليس في وقتهم متسع لهذا "الترف".

السبب في أن أمراً هينا كالاستغراق في العمل يطرد القلق، هو أحد القوانين الأساسية التي اكتشفها علم النفس، وهذا هو: "من المحال لأي ذهن بشري، مهما يكن خارقاً، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد". وكذلك في الإحساسات، فليس في استطاعتنا أن نتحمّس لعمل مثير، ونحس بالقلق في الوقت نفسه، فإن واحدا من هذين الاحساسين يطرد الآخر.

وقد أصبح اسم "العلاج الوظيفي Occupational Therapy" يطلق على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف "الوظيفة" أو العمل كعلاج. وأن أي طبيب يسعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكّن للأعصاب المتوترة والثائرة.

كتب "جون بويز" في كتابه "فن نسيان الشقاء" : "إن إحساساً بالاطمئنان والسلام النفسي، والاسترخاء الهنيء، يطفي على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل".

أكد الدكتور "ريتشارد كابون" أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقاً، في كتابه "ما الذي يعيش به البشر" حيث قال: "لقد أسعدني، كطبيب أن أرى "العمل" يشفي أشخاصاً كثيرين، كانوا يعانون "الشلل الروحي" الذي أعقبته إحساسات الشك، والتردد، والخوف، والسيطرة عليهم".

قال جورج برناردشو في إحدى كتاباته: "أن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا".

ما عليك إلا أن تعمد إلى العمل في غير إبطاء، حيث سيجري الدم في عروقك، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية البناءة، ثم ما هو إلا وقف قصير، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابي القلق من ذهنك.

استغرق في العمل .. إذا ساورك القلق، انشغل عنه بالعمل، وسوف يتبدد سريعاً.

لا تدع التوافه تغلبك على أمرك. إذا أردت السلام والاطمئنان. وإن أشد ما نحتاجه للتغلب على التوافه وإبعاد التوتر عن أعصابنا، هو أن نحول مجرى اهتمامنا وجهة أخرى. فكل ما يسبب لنا التوتر والقلق إذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته، انتابنا القلق من أجله، وإذا نحن لم نعره اهتمامنا نسيناه إطلاقاً.

فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر، والأفكار المجدية البناءة، والأعمال النافعة فإن الحياة أقصر من أن نقصرها. ولنتمثل بقول الفيلسوف "بركليز" الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرناً: "هيا ننهض أيها الإخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه".

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه. واستعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة، وسائل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟ وبهذا العمل تحطم عادة القلق، قبل أن تحطمك.

يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم- : "ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس". ويقول الصوفية: "إذا لم يكن ما تريد، فأرد ما يكون"، وهنالك حكمة تقول "إرض بما ليس منه بد".

إليك نصيحة حكيمة من العالم وليم جيمس تقول: "كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد ، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكشف هذا الأمر الواقع من صعاب"، وشبيه بهذا القول ما كتبه الفيلسوف شوبنهور: "إن التسليم بالأمر الواقع ذخيره لا غنا عنها في رحلتنا عبر الحياة".

ولقد قال هنري فورد: "عندما اضطر أن أواجه الأحداث فإنني أدعها تواجه بعضها بعضاً".

لماذا القلق على المستقبل، فليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل، لماذا القلق على شيء لم يحدث، ولا ندري على أي وجه يحدث. قال الفيلسوف: "ابيكتينوس" إلى تلامذته في روما: "هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة، ذلك هو الكف عن التوجس إلى أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها".

وعندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد ، فسوف نطلق بذلك سراح نشاط يمكننا من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة.

ليس من أحد من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له من القوة والطاقة ما يمكنه من خلق حياة ممتلئة سعادة. فعليك أن تختار: إما أن تنحني حتى تمر العاصفة بسلام، وإما أن تتصدى لها معرضاً بذلك نفسك للهلاك.

يقول مدربو المصارعة اليابانية "جوجستو" لتلاميذهم: "انحنوا دائماً أمام خصومكم كغصن طري، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط، فيسهل تحطيمكم".

إن إطارات السيارات تتحمل وعورة الطريق، وذلك لأنها ليست صلبة، بل إطارات مطاطية جوفاء "تلين" أمام الصدمات بدلاً من أن تقاوم، وإن في استطاعتك أن تعمر طويلاً، بصحة وشباباً، وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة، إذا أنت صانعت الزمن، وأبديت الين حيال الصعاب والعثرات.

كتب الدكتور "رينولد نايبر" من مدينة نيويورك هذا الدعاء:

❖ هبني اللهم الصبر والقدرة
❖ لأرضَ ما ليس منه بد
❖ وهبني اللهم الشجاعة والقوة
❖ لأغير ما تقوى على تغييره يدي
❖ وهبني اللهم السداد والحكمة
❖ لأميّز بين هذا وذاك

قال لنكولن: "لا أرى أن الغضب يجدي. إن المرء لا ينبغي أن يضيّع نصف حياته في المشاحنات. ولو أن أحداً من أعدائي انقطع عن مهاجمتي، لما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائه لي".

إن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية، والراحة الذهنية. وفي وسعك التخلص في جزء كبير من القلق الذي يساورك لو أنك اتخذت هذا المبدأ، مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحقيقية.

كتب "هنري ثورو" في مذكراته وهو يقيم على شاطئ "والدن بوند": "إن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه، وبمدى الخبرة التي

يجديك إياها". أما "بنجامين فرانكلين" فقد قال: "إنني لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بني الإنسان مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء".

أما بالنسبة للأحداث الماضية فليس ثمة طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح هذه الأحداث الماضية بناءة مجدية. وهذه الطريقة هي تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي، والاستفادة منها، ثم نسيانها نسياناً تاماً.

دخل ذات صباح "مستر براندين" مدرس الصحة لكلية "جورج واشنطن" إلى قاعة المحاضرات، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب، "وتعلقت أبصار الطلاب جميعها بزجاجة اللبن، وراحت خواطرهم تتساءل: ما دخل اللبن في دروس الصحة التي يلقيها السيد "براندوين" وفجأة، نهض السيد "براندوين" وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده، فوقعت على الأرض، وكسرت، وأريق ما فيها من اللبن، وصاح السيد "براندوين": "لا تبك على ما فات".

ثم نادى الأستاذ طلابه واحداً بعد آخر لتأمل حطام الزجاجة، واللبن المراق على الأرض، وجعل يقول لكل واحد من الطلاب: "أنظر جيداً .. أنني أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك .. لقد ذهب هذا اللبن، واستوعبته البالوعة، فمهما شددت شعرك، وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه، لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحذر أن تتلافى اللبن، ولكن لقد فات الوقت الآن، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه، ثم تعود إلى عملك مبهمة ونشاط".

تمعّن في الحكمة التي يتضمنها المثلان: "لا تعبر جسراً حتى تصل إليه" و"لا تبكي على ما فات".

القلق على الماضي لا يجدي شيئاً، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق، أو أن تحاول نشر "النشارة" وتمثل قول الشاعر:

❖ "إذا القول قيل أو اللفظ كتب

❖ أو الحاضر جال أو الفكر وثب

❖ فليس يرد القول جهد ولا نصب

❖ وليس يعيد الفكر مدمع سكب".

لاشك أننا جميعاً ارتكبنا كثيراً من الأخطاء والحماقات، فليس هنالك إنسان معصوم من الخطأ، فلا تتحسّر قط على ما فات من أخطائك، فالحسرة لن تجديك أبداً، لأنه ليست هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضي، أو تغير منه أو تبدّل.

عالج القلق بالإيمان

قال وليم جيمس: "إن أعظم علاج القلق، ولاشك هو الإيمان".

فالإيمان يمدنا بالمتعة الروحية، والحياة الروحية السعيدة، ويمدنا بالأمل والشجاعة، ويقضي على المخاوف والاكتئاب والقلق، ويزودنا بأهداف وغايات في الحياة. والإيمان القوي، والذكر، والدعاء والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق، والمخاوف، والتوتر العصبي، وأن تشفي أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها. والمرء المتديّن لا يعاني قط مرضاً نفسياً.

الإيمان بالله هو عماد الحياة الروحية ومتبع كل طمأنينة ومصدر كل سعادة، والإيمان يطلق النفس من قيودها المادية. كما ينير لها ظلمات هذه الحياة، ففي ساعة الفشل والإخفاق يتذكر المؤمن أن هناك ملاذاً يلوذ به وملجأ إليه، وأن الخالق قادر على معونته، فليس هناك ما يدعوه إلى اليأس والجزع، فتطمئن نفسه وتصغر أمامها الأحوال، وتهون المصائب، والله يخبر المؤمن بأن يد الله ومعونته ممدودة له. قال تعالى: "ومن يؤمن بالله يهد قلبه) سورة التغابن. و(وإن

الله لهادٍ الذين آمنوا إلى صراطٍ مستقيم) الحج ٥٤ . و(الله وليُّ الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات إلى النور) البقرة ٢٥٧ .

كما أن الإيمان المصحوب بالعمل الصالح وسيلة إلى النعيم الدنيوي يخص الله المتصف بهما ، قال تعالى : "من عمل صالحاً من ذكرٍ أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينّهم أجرهم بأحسنِ ما كانوا يعملون) النحل ٩٧ . و(إنا لا نُضيعُ أجر من أحسنَ عملاً) الكهف ٣٠ .

يقول الدكتور "كارل يونج" في كتابه "الرجل العصري يبحث عن روح" . "استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات هؤلاء الذين بلغوا منتصف العمر لا ترجع في أساسها إلى افتقادهم الإيمان وخروجهم على تعاليم الدين . ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين – أي دين – ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة" .

وقد قال وليم جيمس : "الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة" .

التجارب العلمية أثبتت أن الاستغراق في الهم والقلق يؤدي إلى حالات فيزيولوجية سرعان ما تضعف وظائف الجسم . وتبتلي الإنسان بشتى الأمراض .

ومصدر الهم والاكتئاب والقلق والتوتر هو استشعار الإنسان بضعفه أمام أحداث هذه الحياة . ولكن الإيمان القوي بالله والاعتماد عليه يلقي في نفس الإنسان طمأنينة وقوة تتضاءل أمامها هموم الحياة ويراها شيئاً تافهاً .

وكما قال الدكتور بريل : "إن المرء المتدني حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً" ويقول ديل كارنيجي : "إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي وأن يشفيا هذه الأمراض".

وذكر الله هو أثر من آثار الإيمان بالله، وهو الغذاء الروحي الذي يمد النفس الإنسانية بالعلاج لأمراضها ، والسكينة التي تحتاجها يقول تعالى : "الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئنُّ القلوب" الرعد ٢٨ .

نصائح للتعامل مع التوتر والاكتئاب
أثناء العطلات من مايو كلينيك

التوتر والاكتئاب قد يخرب إجازتك ويضر بصحتك الجسدية والنفسية، فكن واقعيا، وخطط للمستقبل واحصل على دعم يساعدك على تجاوز ذلك.

يجلب موسم الأعياد الضيوف المرغوب فيهم وغير المرغوب فيهم، وفي كثير من الأحيان يصاحب ذلك التوتر والاكتئاب، وليس من المستغرب، فالأعياد تحتاج للعديد من المطالب كالتسوق وصنع الحلويات أو شرائها جاهزة، والتنظيف.

فيما يلي تقدم مايو كلينك مجموعة من النصائح لتجاوز التوتر والاكتئاب:

- ❖ اعترف بمشاعرك، فإذا كنت قد فقدت عزيزا مؤخرا أو لا نستطيع أن تكون مع أحبائك، فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن والأسى وقد تستغرق وقتا طويلا في البكاء أو التعبير عن مشاعرك. فلا يمكنك إجبار نفسك لتكون سعيد لمجرد أنه موسم أعياد.
- ❖ إذا كنت تشعر بالوحدة أو العزلة، فتوجه إلى الناس، والمناسبات الاجتماعية أو الدينية أو غيرها.

إن المساهمة بالعمل التطوعي، ومساعدة الآخرين وسيلة جيدة لرفع معنوياتك وتوسيع نطاق أصدقائكِ.

- ❖ كن واقعيا: ليس من الضروري أن تكون الأعياد مثالية أو كما كانت في العام الماضي، فالأسر تتغير وتنمو، والتقاليد والطقوس غالبا ما تتغير

كذلك، اختر وسائل للتواصل، وتقبل الأساليب الجديدة لتكون مع من تحب. فعلى سبيل المثال، إذا كان لديك أولاد كبار لا يمكن أن يأتوا إلى المنزل في الأعياد، جد طرقا جديدة للاحتفال معهم، مثل تبادل الصور ورسائل البريد الإلكتروني أو أشرطة الفيديو..

❖ انح الخلافات جانبا، تقبل أفراد الأسرة والأصدقاء كما هم، حتى لو لم يرقوا إلى كل توقعاتك، دع العتب جانبا حتى وقت أكثر ملائمة للمناقشة، وتفهم عندما ينزعج الآخرون أو يحسون بالأسى عندما لا تسير الأمور بشكل مناسب فربما كانوا أيضا يعانون من التوتر والاكتئاب.

❖ التزم بالميزانية. قبل أن تذهب للتسوق وشراء مستلزمات العيد، قرر كم من المال تستطيع أن تنفق. ثم التزم بميزانيتكن لا تحاول أن تشتري السعادة بكم هائل من الهدايا والمشتريات الأخرى.

❖ التخطيط للمستقبل. خصص أياماً لصنع حلويات العيد، والتسوق (ضع قائمة للمشتريات)، قم بزيارة الأهل والأصدقاء، هذا سوف يساعدك على منع التدافع للشراء في آخر لحظة، وتأكد من تخصيص وقت لأعمال التنظيف والتحضيرات المنزلية.

❖ تعلم أن تقول لا، فقول نعم عندما يجب أن تقول لا يترك شعوراً غامراً بالامتعاض، فالأصدقاء والزملاء يستطيعون أن يفهموا فيما إذا كنت لا تستطيع المشاركة في كل مشروع أو نشاط أو العمل لساعات إضافية حتى تتمكن من إنجاز المهام الموجودة على جدول أعمالك.

❖ لا تتخل عن عاداتك الصحية. لأن هذا يزيد من التوتر والشعور بالذنب، تناول وجبات خفيفة صحية ولا تسرف في تناول الأطعمة الدسمة والحلويات والمشروبات، واحرص على الحصول على ساعات كافية من النوم والنشاط البدني.

❖ خذ استراحة. خصص بعض الوقت لنفسك بقضاء ١٥ دقيقة فقط وحدك، دون عوامل التشتت، فهذا ينعشك ويساعدك على إنجاز ما يتوجب عليك القيام به، امش في الليل لفترة وجيزة، واستمع إلى الموسيقى الهادئة، وجد شيئا يقلل من التوتر عن طريق صفاء ذهنك وعقلك، وتنفس ببطء لاستعادة الهدوء الداخلي.

❖ اطلب مساعدة متخصصة إذا كنت بحاجة إليها، فأحيانا على الرغم من بذل قصارى جهدك، قد تجد نفسك حزينا أو قلقا، أو تعاني من أوجاع جسديةِ، غير قادر على النوم، وسريع الانفعال، ويائس، وغير قادر على مواجهة المهامة الروتينية. فإذا استمرت هذه المشاعر لفترة من الوقت فيجب مراجعة الطبيب.

لا تدع العطل تسبب لك الفزع. وبدلا من ذلك، اتخذ خطوات لمنع التوتر والاكتئاب التي يمكن أن تزيد خلال عطلة الأعياد، تعلم كيف تتعرف على مسببات التوتر في الأعياد، مثل الضغوط المالية أو المطالب الشخصية، بحيث يمكنك مكافحتها قبل أن تؤدي إلى حدوث مشكلة مع قليل من التخطيط وبعض التفكير الإيجابي، يمكنك أن تجد السلام والفرح خلال عطلة الأعياد.

التوتر النفسي مرض العصر الحديث

يبدو أن التوتر لا يكمن ضروره في حد ذاته، وإنما في إصابة من يعانيه بآفات تهدد حياته، كإصابته بجلطة دماغية أو نوبة قلبية. لذا من الضروري تجنب التوتر والوقاية منه بمعرفة أسبابه وكيفية معالجة هذه الأسباب، والتغلب على التوتر.

ثلثي زيارات الأطباء لمرضاهم بسبب التوتر

درس الأطباء تأثير التوتر النفسي والهموم على صحة الإنسان وخرجوا بنتائج مذهلة في السنين الأخيرة. ومن إحصائيات الجمعية الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلات أن ثلثي زيارات الأطباء لمرضاهم تعود لمراجعة الأعراض والأمراض الناتجة من التوتر النفسي، ويوجهون تحذيراتهم لأرباب الصناعات بأن أعراض التوتر وراء تغيّب العمال، والمصاريف الطبية الباهظة وقلة الإنتاج.

ولعل أشهر الأمراض التي يؤثر عليها أو يثيرها التوتر هي أمراض القلب الإكليلية، السرطان، أمراض الرئة، الحوادث، تلف الكبد وغيرها. ويزيد التوتر من الأعراض المرضية لكثير من العلل مثل تصلب الأنسجة المتعددة (Multiple Sclerosis)، السكري، القرحة، والتهابات الفم، وأكثر الأدوية مبيعاً هي المهدءات، أدوية القرحة والضغط.

التوتر النفسي علم طبي جديد

لقد نال اهتمام العلماء والأطباء لارطباته الوثيق بالأمراض المختلفة. يقول الدكتور جول اليك مدير الطب السلوكي في جامعة لويزفيل أن طريقتنا في الحياة نفسها وكيف نعيش تعرضنا لطارئ مستمر يسبب لنا الأمراض فكان أن خرجت عدة فروع علمية تتناول التوتر بالبحث والدراسة مثل الطب السلوكي، مقاومة الأمراض المتسببة عن التوتر، المناعة النفسية العصبية للكشف عن الحالات العاطفية النفسية التي تؤثر على مقاومة الجسم وعلى البرامج المختلفة لمواجهة التوتر.

إدمان الأدرنيالين

نحن نعيش في عصر عدم الثوابت وعصر المتغيرات، وكل شيء من التهديد النووي والكيماوي إلى عدم الأمان الوظيفي في العمل إلى الأدوية وإدمانها وإلى التلفزيون الذي يزكم أنوف المشاهدين بمشاكل العصر يؤدي لكثير من التوتر والإحباط. كل هذا الضغط خلق إنساناً جديداً يبحث عن الإثارة واللذة، وبفضل الإثارة على الهدوء، وضاقت سبل الحياة التي أصبحت لعبة خطرة نمارسها بعنف، وأصبح الإنسان مدمناً على الأدرنيالين الذي يفرزه.

يقول "هانس سيل" الطبيب الاسترالي عن التوتر "بأنه معدل البلى والتمزق الذي يعيب الإنسان". أما الآخرون فيقولوا: بأنه التأثير الخارجي الذي يسبب البلى والتمزق أو يؤدي لأذى داخل الجسم.

صدمة القذائف .. وقلب الجندي

يسبب التوتر المزمن ضرراً بالغا. ومن خبرة الحروب الحديثة فإن خفقان القلب واختلال ضرباته أمر بالغ الشيوع، وقد عرف ذلك بقلب الجندي. وكذلك

فإن هذا التوتر الشديد أو القلب المعقد سبب ما عرف بصدمة القذائف حيث يفقد الجندي القدرة على التذكر والكلام.

إن الضغط النفسي الشديد يؤدي إلى تغيير في الجسم تحدث عنه الأعراض الفسيولوجية. يقول "هانزسيل" بأن مبدأ الفرار أو القتال إذا أصبح مزمناً يحدث تغيرات كيماوية ترفع من ضغط الدم وتزيد من سرعة تصلب الشرايين وتكبح مناعة الجسم وتؤدي سلسلة طويلة من الأمراض. أما الدكتور "فريد جودوين" فيقول: إن الإنسان يخزن طاقة حقيقية قوية تستطيع مواجهة النوبات المتكررة من الظروف الطارئة وتعاملها باهتمام زائد وبصورة فوق اعتيادية. وأما الدكتور "جان باركس" من ستافنورد فيقول أن سلوك الإنسان يؤثر على كيمياء جسمه.

التوتر حالة نسبية

تضع الحرب جميع الناس في حالة قلق وتوتر، ولكن معظم أنواع التوتر غير موضوعية صعبة القياس، فلا يستطيع الباحث أن يحدد أن حالة معينة هي حالة خطيرة ومهددة. لقد ظن رواد الفضاء الأوائل أن الجلوس في الكبسولة أمر معناه الموت، ولكن ما مدى صحة ذلك الآن بعد نجاح أول تجربة، حتى أن الأمر أصبح اعتياديا . ومثال آخر فإن العاصفة الثلجية لا تؤثر على طائر السماء ، بينما تؤثر على رجل لا يستطيع الوصول لموعده بسبب العاصفة، فالأمر يبدو نسبياً أكثر من أن يخضع لشروط ومقياس محدد . وقد حدّد "توماس هولمز" من جامعة جورج واشنطن عاملاً مشتركاً في معظم حالات التوتر وهو التغيير الجوهري في نظم الإنسان مثل رائد الفضاء في أول مرة ومرضى السل الذي عادة ما يبدأ نشاطه في ذروة المشاكل والإحباطات التي تواجه الفرد .

الحماة .. تسبب المرض

من ملاحظات توماس هولمز أن الحديث عن المشاكل قد يسبب الأذى وخاصة مشاكل الحماة في العائلة، فالحديث عنها وعن زياراتها قد تسبب الأذى، واستدل هولمز على ذلك بازدياد إصابة الإنسان بالرشح في أوقات زيارة الحماة عند الأمريكيين لدرجة أنهم اعتبروها من أكثر الأسباب الشائعة للمرضى.

تأثير حادثة معينة

إن تأثير حادثة معينة على الصحة العامة، وخاصة بعد تكرارها تؤثر بصورة ملحوظة. فقد تعرضت أثينا لزلزال مدمر سنة ١٩٨١ ولاحظ الأطباء بعده ازدياد عدد مرضى القلب، وقام عالم الكيمياء العصبية الدكتور "بارحابس" بقياس نسبة الأدرينالين والنورادرينالين والبيتا اندروفين في الأشخاص الذين حصلوا على عدد عال من نقاط التوتر التي وضعها هولمز، فوجد أنها مرتفعة. وفي دراسة أخرى من استراليا لاحظ الأطباء في دراستهم للمناعة في الأرامل أنها منخفضة بعد ٨ أسابيع مما يعرضهن للسرطان والأمراض الأخرى.

البطالة والمرض

تؤدي البطالة للأمراض، ولكن ضياع الوظيفة أو العمل يؤثر بصورة أقل، فالتغيرات البطيئة قد تسبب المرض وقد تكون مدمرة لحياة الفرد، ومنذ الأربعينات من القرن الماضي ولمدة ٢٥ عاماً لوحظ ما يلي:

إذا ارتفعت نسبة البطالة ١٪ فإن الموت من مرض القلب يرتفع بنسبة ١,٩٪، ٤,١ من تليف الكبد وترتفع نسبة الأمراض العقلية إلى ٤,٣٪ وتزداد في الرجال ٢,٣ مرة أكثر من النساء.

هذه الأمثلة العديدة أقنعت الكثير من باحثي التوتر أنها أكثر أهمية من أي تجارب قد يجرونها، وخاصة في طريقة معالجة الإنسان لمشاكل الحياة. فدخلت مواضيع كثيرة أبحاث التوتر والطب الوقائي، وركزت الأبحاث الجديدة على ما يسميه علماء النفس بالصلابة أو بالسلوك الصلب، فهناك بعض الشعوب التي تستمتع بالصحة الجيدة لأنها تتمتع بمباهج الحياة أكثر من غيرها، ولذا فإنها أقل تعرضاً للأمراض المتسببة عن التوتر.

الجماعة رحمة

يشير علماء النفس إلى أسباب شخصية تساعد على تكيّف الفرد للحياة، ومنها الشعور بالأهمية تجاه حياة الآخرين، فوجود جماعة من الأصدقاء أو العائلة يعطي الفرد دعماً اجتماعياً. وهناك عوامل شخصية مثل الأمل والمرونة ويستدل على ذلك بدراسة قامت بها الدكتورة "كارولين توماس" في مستشفى جون هوبكنز على طلاب الطب (١٣٣٧ طالب)، وبعد سنوات من تخرجهم، فوجدت ازدياد الإصابة بالسرطان أكثر في الذين لا يوجد في عائلاتهم اقتراب بين الوالدين أو سلبية أحدهما أو أحد أفراد العائلة، وفي دراسة أخرى حديثة على (٧٠٠٠) شخص تحقق العلماء من أهمية الدعم الاجتماعي في التقليل في حدوث أمراض التوتر بعد تحييد العوامل الأخرى كالتدخين والأمراض الرئيسية الأخرى، فهؤلاء الذين لا يتمتعون بالدعم الاجتماعي يموتون أكثر بثلاث مرات عن الذين يتمتعون بالأصدقاء والدعم الاجتماعي.

نجاح عملية بارني كلارك

بارني كلارك هو طبيب الأسنان الشهير الذي أجريت له عملية القلب الصناعي. ويقول الأطباء أن دفء العائلة وحرارتها وراء نجاح عملية وضع القلب

الصناعي. ودلّت دراسات أخرى أن مرضى القلب يعيشون أكثر لو تركوا بين عائلاتهم. وكذلك فإن الدراسات التي أجراها الأطباء على الأسرى الأمريكيين في فيتنام دلت على أنه مجرد وجود علاقة أو على الأقل الشعور بوجود آخرين معهم يقلل من معاناتهم وأمر حيوي من أجل بقاءهم.

السيطرة على التوتر

تدل الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أنه إذا تمت السيطرة على الأسباب المثيرة للتوتر، وإذا تم تنظيمها فإن الأذى الناتج يقل بدرجة ملحوظة. وقد تم إثارة مجموعتين من القرود بصوت مزعج ولكن إحدى المجموعتين أن تقطع هذا الضجيج بواسطة سحب سلسلة. وعند قياس الهرمونات الخاصة في المجوعتين وجد اختلاف بين المجموعتين. وكذلك تدل دراسات علمية من جامعة كولومبيا أن عمال المقاسم والصرافين والمطارات أكثر تعرضاً من غيرهم لأمراض التوتر بما يجعل الوظيفة بنفس أهمية التدخين وارتفاع الكولسترول في حدوث أمراض القلب والضغط.

نوعان من الناس

درس الأطباء مرضى القلب ودرسوا سلوكهم وحددوا نوعين من السلوك عن طريق إجراء فحوص خاصة بالشخصية، النوع (أ) والنوع (ب).

فالمجموعة (أ) تتميز بالشخصية الجدية ولهم الميل لإتمام كثير من العمل في أقصر وقت ممكن. ولهم نوبات ثورة شديدة تتميز بالغضب الشديد والعداء ويستجيبون للعوامل المثيرة للتوتر بكل عنف وشدة أكثر من الناس الهادئين. ومن الأمثلة على ما قام به العلماء دراسة الدكتور "ردفورد وليام" الذي قام بسؤال مجموعة من الطلاب لطرح رقم "١٢" من الرقم "٧٦٨٣" بصورة سلسلة،

فوجد أن المجموعة (أ) تفرز "كورتيزول" ١٤٠ مرة أكثر من المجموعة (ب) وتفرز الأدرنيالين أربع مرات أكثر. وأن وأن كمية الدم التي تضخ للعضلات تزيد ٣ مرات عن المجموعة (ب) بالرغم من عدم وجود فرق في الإنتاج الفكري بين المجموعتين.

قطار الهموم في جسم الإنسان

الطبيب الاسترالي "هانس سيلي" يعتبر أبو الأبحاث الطبية الخاصة بالتوتر والهموم. وقد قدم رسماً موضحاً للتغيرات الهرمونية والكيماوية التي تتم في جسم الإنسان لرجل فوق الأربعين من العمر حيث يبين كيف تتأثر صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية بالتوتر والهموم ..

الرسالة الكيماوية تنتقل من المحطة "١" وهي القشرة الدماغية الخارجية إلى تحت السريرية "Hypothalmus" وهي محطة رقم "٢" وذلك عبر الأعصاب داخل الدماغ، وهناك تفرز المادة الكيماوية التي يرمز لها "CRF" أي "العامل المسرع للكورتيكوثربين وكيماويات أخرى، وتسلك هذه الكيماويات طريقتين رئيستين:

الطريقة الأولى: عبر المحطة رقم "٣" التي تمثل الغدة النخامية حيث تفرز هرمون "ACTH" أو "كورتيكوتروبين" الذي يدخل الدم "السكة رقم ٤" حيث يصل إلى المحطة رقم "٥" التي تصل قشرة الغدة جار الكلوية أو الغدة "الأدرينالية" وهناك يتم توليد مادة حيث يعمل على زيادة سكر الدم وزيادة استقلاب الجسم.

الطريقة الثانية: تغادر الكيماويات تحت السريرية وتؤدي لتوليد نبضة كهربائية عصبية تخرج من جذع الدماغ "عبر المحطة رقم ٧" وعن طريق الحبل الشوكي يؤثر على الغدة الأدرنيالية "محطة رقم ٨" حيث يعمل على زيادة

الأدرنيالين الذي يعمل على زيادة سكر الدم الذي يعمل كوقود للعضلات "محطة رقم ٩" وكذلك يؤدي لزيادة إفراز "النورادرنيالين" الذي يزيد من سرعة ضربات القلب ورفع الضغط. وتشترك الطريقتين في التأثير على الغدة النخامية لتعديل إفرازاتها من "الكورتيكوتروبين" لتعديل استجابة الجسم للتوتر.

لقد أخضع سيلي في بداية بحثه، الفئران لمختلف ألوان التوتر: تعب، ضجة، تسمم، جوع، وغير ذلك من أسباب العناء. وقد انتهى إلى التحقق من واقع مثير: مهما كانت طبيعة العلة، فإن الضرر الداخلي الذي تلحقه بالجسم لا يختلف عن الضرر الذي تحدثه علة من نوع آخر. فالضغط الشرياني يرتفع ارتفاعاً عامودياً كما يثبت التشريح تضخماً كبيراً في حجم الغدد فوق الكليتين لدى الفئران، ودور هذه الغدد أساسي، يضاف إلى ذلك ضمور الغدة السعترية "Thymus" وفي الغدد اللمفاوية وكذلك في قرح الجهاز الهضمي.

لقد تعلم الأطباء أشياء كثيرة عن التوتر والتغيرات الكيماوية وخاصة كاستجابة للحالات العاطفية حيث يفرز الدماغ الموصلات العصبية "Neuro-Transmitters" التي تعمل عمل المراسلين بين الخلايا العصبية ومنها السيروتينين، الأدرنيالين، النورادرنيالين، استيل كولين، دوبامين، بالإضافة إلى إنتاج الدماغ المخدرات الطبيعية مثل "الأندروفين" حيث يسكن الألم وترتفع درجة الشعور به، وهذا ما يفسر أن الجندي الجريح لا يشعر بالألم الشديد أثناء إصابته وجراحه.

وتتصف بعض الأمراض العقلية والنفسية باضطراب في عمل الموصلات العصبية، ففي الاكتئاب تقل بصورة ملحوظة، ولكن تزداد في مرض الفصام "Schizophrenia" حيث تكثر مادة الدوبامين في الفصام. ولكن يبقى تأثير التوتر على مناعة الجسم من أهم الاكتشافات الحديثة إذ تتأثر الخلايا الدماغية التي تقاتل خلايا سرطانية في التوتر مما يعرض الجسم للأمراض المختلفة.

إن الغدد الصم ولاسيما الغدة الدرقية والغدد فوق الكليتين هي التي تجهد من أجل المحافظة على التوازن الداخلي في أجسامنا. فهي تبادر فوراً لمقاومة كل هجوم، وكل توتر. إن رد الفعل عند فأر يخضع لضغط شديد شبيه برد فعل رب العمل الذي يثور على سكرتيرته. فلدى هذا وذاك يرتفع الضغط الشرياني كما تزداد كمية السكر في الدم وإفراز الحمض الهضمي، وكذلك تنقبض الشرايين، وقد أطلق سبيلي على هذه اسم "رد الفعل المنذر".

وإذا ما تناقص الخطر - الحقيقي أو الوهمي - أفرزت الغدة الدرقية والغدد فوق الكليتين هرمونات مهدئة. وهذه هي مرحلة "المقاومة" ولكن إذا استمرت هذه المرحلة فترة طويلة يتعرض الشخص، سواء أكان فأراً أو إنساناً لحالة من الإرهاق كثيراً ما تعرضه لمرض خطير.

هل جميع أشكال التوتر خطرة؟

يجيب الدكتور سيلي: الواقع أن التوتر هو ملح الحياة. فالفرح، وشوط كرة القدم، وتمثيلية مثيرة هي نوع من "الهجوم" الذي تتعرض له أجسامنا. وهذا ما يحدث عند النهوض من النوم صباحاً. نكون عندئذ في الوضع الأقل توفزاً، وهو وضع يختلط مع تشويش عقلي واسترخاء عضلي. إن التوتر هو الذي ينبهنا ويقودنا إلى عالم اليقظة، عالم الأحياء، ولكن المتاعب تطرأ عندما يدهمنا توتر خاص، جسدي أو ذهني، ويستمر طويلاً.

الكراهية، الحرمان والقلق

إن الكراهية والحرمان والقلق أكثر المخاطر التي نتعرض إليها ضرراً. فجميع هذه الحالات النفسية تتشابه إلى حد بعيد. فلو أننا منعنا فأراً من ممارسة حياته المعتادة، لا نلبث أن نراه ينفق بسبب حرمانه المستمر. أما أحداث القلق

فنحصل عليها بوضعنا فأراً وهراً في قفصين متجاورين، وتكون النتيجة أن يقضي الفأر نحبه.

من العبث أن ترد كلمات النصح على مسمع مخلوق بشري تحدق به المتاعب والمنغصات كالعمل المرهق والمشكلات العائلية والفشل المتواصل. تماماً كشأنك في تقديم النصح إلى من تأكل الكراهية صدره عن أن يكف عنها. غير أن وسائل الترويح، المطالعة، النزهات، التطريز، الرسم، مشاهدة السينما والتلفزيون وما شاكل ذلك يمكن لها أحياناً أن تخفف عن المرء الذي تحاصره الأفكار القاتمة. ومن المفيد اتهام مثل هذا الشخص أن تصرفه ليس سوى تدمير مقصود لذاته. ومفهوم أن الشخص المكروه أو الرئيس المتعنت ليس هما اللذان سيصابان بالقرحة أو ارتفاع الضغط أو بمرض القلب، ولكن ذاك الذي يجعل صدره مرتعاً للكراهية، أو الذي يتقبل من رئيسه العنت والإرهاق. وعليه فإن الوصية القائلة "أحبب قريبك كنفسك" تظل واحدة من أفضل النصائح الطبية التي تعطى للمريض على الإطلاق.

مقاومة التعب الناجم عن التوتر

التعب عبارة عن تراكم فضلات التمثل في العضلات المتعبة. ومن النادر أن تؤدي بنا أعمالنا إلى مثل هذه النتيجة. وبالمقابل يمكن للرقابة أن تخلق حالة قريبة جداً من التعب.

فليس المجهود الذي تبذله امرأة تقوم بأعمال البينية هو الذي يسبب لها آلاماً من كل نوع بل كون هذه الأعمال تتكرر كل يوم دون أي تغيير أو تبديل. وفي أحيان كثيرة تحدث نزهة قصيرة أو حل كلمات متقاطعة أو نصف ساعة من القيلولة أو ما شاكل ذلك من أسباب الترويح عن النفس العجائب.

وبالنسبة للرجال فالقيام بعمل يخرج عن الرتابة يفيد جداً في التخلص من التعب. إن صياد سمك محترف يجد راحته في قراءة مقالة صحفية، بينما يجد صحافي مضطر بحكم عمله، إلى مطالعة جميع المقالات، يجد هذه الراحة في صيد السمك، ومن هنا تكون فترات الاسترخاء القصيرة أثناء النوم: كفترة تناول القهوة، أو لحظات الوقوف على النافذة، خليقة بإنقاص التوتر الناجم عن الرتابة وبأن يعطي مردود أفضل.

لقد أمكن ملاحظة الصدمات العاطفية لدى الحيوانات، فالأدهان المتأتية من مناطق الجسم المكتنزة تنساب في الدم لتترسب على جدار الشرايين. ومثل هذا الشيء يحدث دون أي ريب لدى الإنسان. وهذا ما يسبب تضيق الشرايين والأمراض التاجية.

ومن الخير مراعاة القاعدة: لا تنم أبداً وفي رأسك هم مغلق. وربما كانت الرياضة من أفضل وسائل علاج مثل هذه الحالات، إذ أن نزهة طويلة على الأقدام تورث تعباً من شأنه أن يطرد القلق ويبدد ضيق الصدر.

الضجر سبباً في التوتر

الضجر (الملل) من أكثر العلل المعروفة. أصدق مثال على ذلك امرأة في الخمسين من عمرها: لقد شب أولادها عن الطوق وغادروا المنزل، وصارت تعتقد أن لا نفع لها. وحتى إذا كانت قد تمتعت طوال حياتها بصحة جيدة، نراها في هذه السن تكثر في التردد على الطبيب زعماً منها أن صحتها ليست على ما يرام.

أما الطبيب فلا يعثر لديها على أي مرض، ومع ذلك فثمة شيء لا يسير في طريقة طبيعية. وهذا المثال يطبق على رجل الأعمال المتقاعد. وخير وسيلة لمقاومة هذا النوع من التوتر هو اللجوء في سن مبكرة، إلى الولع بهواية أو أكثر،

كالعزف على آلة موسيقية أو الرسم أو الكتابة أو الأعمال اليدوية. ومن المؤكد أن ايزنهور وتشيرشل اللذين أولعا بالكتابة والرسم لم يعرفا في شيخوختهما فترة من سأم.

التوتر الناجم عن البيئة

يقول د. سيلي : إن التعرض باستمرار لضجيج مفرط يؤدي إلى زيادة في إفراز ما دون الكليتين، وهي من دلائل التوتر، وقد عرضّنا في مختبراتنا، فأراً إلى ضجيج بوق متواصل، فلم يلبث الفأر أن مات. إن مرور شاحنة ضخمة في الشارع العام تسبب بما تنشر من ضجيج، اختلالاً داخلياً لدى ألوف الناس. ودراسة الأمواج الدماغية أثبتت أن ضجة ولو خفيفة، تحدث في الليل، تسبب إزعاجاً ضاراً للنائم.

طرق لتهدئة بالك

إرشادات من كلية هارفارد للطب

لقد أكدت دراسات كثيرة منافع ما يسمى "رد الفعل الاسترخائي" وهي حالة من الهدوء الذهني ينخفض خلالها ضغط الدم وتتباطأ سرعة خفقان القلب والتنفس، وتصبح العضلات أقل توتراً.

التدرب على رد الفعل الاسترخائي بنفسك بسيط جداً. حالما تعتاده، يمكنك استخدامه للتكيف بشكل أفضل مع الإجهاد الناجم عن العدائية أثناء القيادة، وصولاً إلى الخوف أمام الجمهور. ويمكن أن يستفيد منه الأطفال أيضا. فقد أشارت دراسات أجريت على تلامذة المدرسة المتوسطة في الأحياء الفقيرة إلى تحسن العلاقات وعادات العمل والتعاون بين الذين تعلموا رد الفعل الاسترخائي.

فيما يلي ثلاث طرق بسيطة لإثارة رد الفعل الاسترخائي :

التأمل:

إن نهجنا الأصلي لإثارة رد الفعل الاسترخائي بالكامل هو شكل من أشكال الممارسات القديمة. اختر جملة أو صلاة قصيرة متجذرة في صلب معتقداتك، مثل "السلام". اجلس بصمت في وضعية مريحة واغمض عينيك. أرخ عضلاتك تدريجيا، بدءاً بقدميك وبطتي ساقيك وفخديك وبطنك وكتفيك ورقبتك وعنقك ورأسك.

تنفس ببطء وبشكل طبيعي، وفيما تزفر أتل كلمتك أو صلاتك بصمت في صميمك. لا تقلق إذا خطرت في بالك أفكار أخرى. تنبه لها فحسب وعُد بهدوء إلى جملتك.

من الأفضل أن تتابع التمرين مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ولكن حتى خمس دقائق من الاسترخاء العميق يمكن أن تجعلك هادئاً وتجدد نشاطك. ضع ساعة بجوارك إذا احتجت إلى معرفة الوقت، لا تضبط منبهاً. وعندما تنتهي، اجلس بهدوء لدقيقة من الوقت قبل استئناف نهارك.

التنفس المنتظم:

ابدأ بالتنشق ببطء، وفيما تزفر، قل قل الرقم خمسة في صميمك. يجب أن يكون التنفس عميقاً بما يكفي ليجعل البطن يتوسع بالكامل، لا داعي لشد معدتك إلى الداخل في هذه الحالة. بعد التوقف لبرهة، خذ نفساً بطيئاً آخر وفكر في الرقم ٤ فيما تزفر تابع بالسرعة التي تناسبك فيما تعد بشكل تنازلي حتى الرقم ١. مارس هذا التمرين مدة ١٠-١٥ دقيقة في الصباح ومرة أخرى في المساء.

نشاطات تكرارية:

لا داعي لأن تجلس دائماً بصمت لإثارة رد الفعل الاسترخائي. يمكن القيام بذلك أثناء المشي والهرولة والعزف على آلة موسيقية أو تنفيذ مهمات بسيطة تكرارية مثل الحياكة. اليوغا والتاي شي والتأمل وترداد صلوات وطرق أخرى لوضع نفسك في هذه الحالة النفسية الصحية.

العلاج بالمذاق الحلو:

إن تناول أطعمة حلوة المذاق تساعد على تهدئة الأعصاب وخلايا الدماغ مما يؤدي إلى التخلص من الضغط النفسي والقلق. ومنذ القدم كان أجدادنا يعتمدون تناول ملعقة عسل طبيعي قبل الخلود إلى النوم للتمتع بنوم هنيء.

وأشارت الدراسات أن كل أنواع النشويات والسكر لها مفعول إيجابي على تهدئة الأعصاب وتخفيف حدة القلق والانفعال بعكس ما كان يظنه الناس. تلعب النشويات والسكر دور المسكن وتحث على الارتخاء والشعور بالنعاس. فلهذا السبب تعتبر النشويات مهدئة وليست مثيرة.

جرت دراسة حول مجموعة من النساء والرجال. قسم منهم تناول طعاماً غنياً بالنشويات والقسم الآخر تناول طعاماً غنياً بالبروتين. وبعد ساعتين من الوقت خضع هؤلاء الأشخاص لفحص مزاجهم ونشاطهم، فاكتشف العلماء والأطباء أن الأشخاص الذين تناولوا النشويات شعروا بالارتخاء أو النعاس.

واجه مخاوفك

"إذا ألغيت الخوف من عقلك وقلبك، كسبت الثقة التي لابد منها لحياة منتصرة، وعاونت على خلق الثقة لدى الآخرين. وبفضل الإيمان والشكر نستطيع أن تجعل الخوف في إجازة"

"جورج ماثيو آدمز"

"إن قدرة المرء على الوعي فقط تجعل منه إنسانا"

كارل يونغ

"النجاح طبيعي وشرعي، يعتمد على حالة عقل وجسم إيجابية، على قوة العمل، على الشجاعة"

إمرسون

إن أصدق وأثمن اللحظات هي تلك التي يختلي فيها الإنسان بذاته، ليسبر أغوارها ويتعرف إلى طبيعتها من أجل إدراك حقيقتها وفهم أبعادها الفكرية والباطنية والجسدية، ليتمكن من الارتقاء بها إلى مستوى تحقيق الوعي الذاتي بما يحويه من خفايا وأسرار. وأن الوعي بماهية الذات الإنسانية يعتبر الجوهر والمحور في الكيان الإنساني.

والوعي بمفهومه الواسع يعبر عن حالة عقلية يكون فيها العقل بحالة إدراك ويقظة وتواصل مباشر مع ذاته، ومع محيطه الخارجي عن طريق منافذ الوعي التي تتمثل عادة بحواس الإنسان الخمس، كما يمثل الحالة العقلية التي يتميز بها

الإنسان كالإدراك الذاتي (وعي الذات)، الحكمة (العقلانية)، والقدرة على الإدراك الحسي للعلاقة بين الكيان الشخصي ومحيطه الطبيعي.

ولأن الإنسان هو سيد المخلوقات على الأرض، فقد خلق متسلحاً بهبة المقدرة على وعي وصقل وتوجيه ذاته. إذ أن جهله لنفسه وعدم معرفته بطاقاتها الكامنة، يجعله مكبلاً بالظلمة والجهل غير قادر على التقدم، مما يخلق لديه شعوراً سلبياً يؤدي بشكل مباشر إلى تدمير ما لديه من طاقات، إذ أن عطاء وإنتاج المرء يتأثر إيجاباً وسلباً بعمق وعيه وإدراكه لكيانه.

إننا نعيش أقل من مستوى حياتنا، وعندما ننطلق من قيد الأشياء التي تقيدنا وتعيقنا بلوغ مستوى مقدرتنا وطاقاتنا الكامنة في أنفسنا نرى كأننا قد خلقنا من جديد، لنعيش حياتنا الطبيعية التي تظهر وكأنها خارقة للطبيعة.

إن جميع الأشخاص الذين عاشوا حياة منتجة من مخترعين، وكتاب، ومؤلفين، وفلاسفة، وفنانين، ورجال أعمال وغيرهم يستعملون أحيانا بصورة غير واعية اتجاهاً عقلياً إيجابياً يساعدهم على تحقيق أعمالهم وتطلعاتهم.

هذا الاتجاه العقلي يأتي أحياناً من خلال الفلسفة، والعقيدة، أو الإعجاب بحياة بعض الشخصيات التاريخية التي أعطت أعمالاً خلاقة وتركت بصمتها على سير الإنسانية وحياتها نحو التقدم والنمو والازدهار.

أصلح وحدد أهدافك

الفشل يُظهر ويبيّن أن الطاقة قد حُوّلت وصبت في القناة الخطأ. الفشل كالنجاح يحتاج إلى جهد وطاقة. إننا عادة نتصور أن النجاح هو النشاط والحيوية، وأن الفشل هو الكسل والجمود والتراخي والاستلقاء على الظهر. لكن هذا لا يعني أن الطاقة لم تصرف في حالة الفشل. الواقع أن طاقة كبيرة تصرف لمقاومة النشاط والحركة. فهناك صراع وقوة مجاهدة كبيرة تشن ضد قوى

الحركة والحياة حتى نبقى جامدين وهامدين بدون عمل ونشاط، مع أن هذا الصراع يحصل في ذاتنا الباطنة، ونادراً ما ندركه. فعدم الحركة الفيزيائية ليس علامة حقيقية أن قوة الحياة لم تحرق وتستنزف. حتى الكسالى يستعملون الطاقة والوقود في كسلهم.

هناك طرق عديدة لقتل الوقت، ولا يظهر أنها مضيعة للوقت. وتظهر كأنها عمل واعي وقيام بالواجب والعمل الصعب، حتى أنها غالباً ما تجلب المدح والاستحسان من المشاهدين، وتطلق فينا شعوراً بالرضى والسرور. لكن إذا نظرنا بعمق لرأينا واكتشفنا أن هذه الطرق وهذه الأعمال تقودنا إلى أمكنة غير معروفة وغير معلومة، مما يجهدنا ويتركنا غير راضين، ونجد أن طاقاتنا قد صرفت إلى تحقيق الفشل بدل النجاح الذي نطمح بنيله في أعماقنا.

لماذا هذا الوضع الغريب؟ حيث يمكن أن تصرف ذات الطاقة لسعادتنا ونجاحنا والعيش بالطريقة التي أملناها وخطّطنا لها؟

الحقيقة، ليس من عاقل يواسي نفسه ويقول: عصفور في اليد خير من عصفورين على الشجرة، أو السفر بأمل خير من الوصول، أو نصف رغيف خير من عدم وجود الخبز. هذه الأمثال هي تهكميّة سافرة نتيجة بعض الخبرات، ولكنها ليس للعيش بها. إننا لا نخدع أحداً، برضانا ومبرراتنا التي تقبل من قبل زملائنا طالما أنهم في نفس القارب معنا.

الشخص الناجح يستمع إلى هذه الأصوات في الظلام بشكل تسلية ولهو وريبة وعدم تصديق، قائلاً في قرارة نفسه هناك كثير من النفاق طليق في العالم.

إن لدى الشخص الناجح الشاهد الأفضل أن مكافئة الهدف والنشاط الموجه بصورة صحيحة يفوق جميع مخلفات الفشل، وأن إنجاز واحد صغير في الحقيقة والواقع خير من جبل من الأحلام التي لا تطبق.

الناجحون يشاهدون نفس الشمس، يتنشقون نفس الهواء، يحبون ويحبون

مثل غيرهم، ولديهم شيء آخر إضافي : المعرفة أنهم قد اختاروا النشاط والحركة في طريق النمو والحياة بدلاً من الموت والانحلال.

لقد كان امرسون على صواب عندما كتب : "النجاح طبيعي وشرعي، يعتمد على حالة عقل وجسم إيجابية، على قوة العمل، علي الشجاعة".

لماذا نفشل؟ لماذا نعمل جاهدين للفشل؟ لأننا بالإضافة لكوننا كائنات معرضة إلى إرادة الحياة والنجاح، إننا معرضون وتحت تأثير إرادة الجمود، السكون وعدم الحركة والقصور الذاتي (قوة الاستمرار الطبيعية Inertia). فيجب أن نواجه إرادة الفشل ونستعمل طاقتها لتحقيق النجاح.

يبدو أن معظم الخوف في هذه الأيام نفسي. القلق، التوتر، الحيرة، الذّعر — هذه جميعها تتبع سوء إدارة وتخيّلات سلبية. لكن معرفة جذور الخوف لا يشفي من الخوف. إذا اكتشف الطبيب أن لديك التهاب في جزء أو عضو من جسمك، فإنه لا يتوقف هنالك. بل يبدأ في العلاج للشفاء من الالتهاب.

أن أسلوب العلاج القديم، "إنه موجود فقط في عقلك" يفترض أن الخوف لا وجود له. لكنه موجود. الخوف حقيقي جداً. الخوف هو العدو الأول للنجاح؛ الخوف يمنع الناس من الاستفادة من الفرص، الخوف يستهلك ويقضي على الحيوية الطبيعية للإنسان؛ بالحقيقة الخوف يجعل الناس مرضى، يسبب صعوبات عضوية، يقصّر الحياة؛ الخوف يغلق فمك عندما ترغب أن تتكلم.

الخوف — عدم اليقين، نقص الثقة — يفسّر أننا ما زلنا نقاسي من تكرار الهبوط الاقتصادي. الخوف يفسّر لماذا ملايين الناس ينجزون القليل ويتمتعون بالقليل.

الحقيقة، الخوف طاقة قوية. بطريقة أو أخرى، الخوف يمنع الناس من الحصول على ما يريدون من الحياة.

الخوف من جميع الأنواع والأحجام هو التهاب نفسي (سيكولوجي). إننا

نستطيع أن نشفي التهاب عقلي، بنفس الطريقة التي نستطيع بها شفاء التهاب جسدي — بعلاجات محدّدة، مجرّبة.

أولاً، عليك أن تكيّف نفسك بهذه الحقيقة: إن الثقة جميعها مكتسبة ومطوّرة. لا يوجد أحد ولد مع الثقة. هؤلاء الناس الذين يشعّون ثقة، الذين يبدو عليهم أنهم تغلبوا على القلق، وأنهم مرتاحين في كل مكان، وفي كل الأوقات، اكتسبوا ثقتهم بتدريب أنفسهم على الثقة. يمكنك أن تفعل ذات الشيء، أيضاً.

لاحظ دروس تعليم السباحة. إنك ترى شباباً أصحاء يخافون من أقدام قليلة من الماء. أحد الدروس يتطلب من الشخص الذي يريد تعلم السباحة أن يقفز في الماء فقط وليس يغوص من لوح علوّه ٦ أقدام، إلى حوالي ٧ أقدام من الماء. بينما نصف دزينة من السباحين المهرة يراقبونه.

الخوف الذي يبدو على هؤلاء الشباب حقيقي. لكن كل ما يتطلب ويقف بينهم وبين التغلب على ذلك الخوف هو القفز في الماء. في بعض الأحيان قد ينزل أحدهم إلى الماء صدفة بإنزلاقه أو دفعه من اللوح. النتيجة — التغلب على الخوف من تعلم السباحة ومن الماء.

تبيّن هذه الظاهرة نقطة واحدة — إن الفعل يشفي من الخوف. التردد، التأجيل، من جهة أخرى يزرع الخوف.

لاحظ دوماً - الفعل يشفي من الخوف.

عندما نواجه مشاكل صعبة نبقى في الوحل حتى نقوم بالعمل. الأمل هو البدء للانطلاق. لكن الأمل يحتاج إلى العمل للانتصار.

ضع مبدأ الحركة للعمل. عندما تشعر بخوف كبير أو صغير، ثبّت نفسك. ابحث عن جواب لهذا السؤال: ما نوع العمل الذي يجب أن أتخذه للتغلب على خوفي؟ عيّن خوفك. ثم قم بعمل مناسب.

بعض الأمثلة لأنواع من الخوف
وبعض أنواع العمل الممكنة للشفاء

نوع الخوف	نوع العمل لإزالة الخوف
❖ حيرة وارتباك بسبب المظهر الشخصي.	❖ حسّن المظهر. إذهب إلى خياط حاذق، احتفظ بملابسك نظيفة ومكويّة. الاعتناء بمظهر أفضل، لا يحتاج دائماً إلى ملابس ثمينة لتحسين المظهر.
❖ الخوف من فقد زبون هام.	❖ إعمل مضاعفاً لإعطاء خدمة أفضل. أصلح أي شيء ربما سبب خسارة ثقة الزبون بك.
❖ الخوف من عدم النجاح في الامتحان.	❖ حوّل الفلق إلى وقت دراسة.
❖ الخوف من أشياء خارج سيطرتك تماماً.	❖ حوّل انتباهك إلى شيء مختلف كلياً. اخرج إلى الحديقة وانزع الحشائش. العب مع أطفالك. اذهب إلى السينما أو المسرح.
❖ الخوف من الإصابة الجسمية بشيء لا نستطيع السيطرة عليه مثل إعصار، أو طائرة خارج السيطرة.	❖ حوّل انتباهك إلى مساعدة الآخرين وإزالة خوفهم. صلي وادعو الله سبحانه بالفرج.
❖ الخوف مما قد يفكرّه ويقوله الآخرون.	❖ تأكد أن ما تخطط لعمله صحيح. ثم اعمله. لا أحد يقوم بعمل أي شيء يستحق العمل لا يلاقي النقد من بعض الأفراد.
❖ الخوف من استثمار أو شراء مسكن.	❖ حلّل كل العوامل. ثم خذ قرارك بحزم. خذ القرار وتثبت به ثق بحكمتك وتقديرك.
❖ الخوف من الناس.	❖ ضعهم في منظور ملائم. تذكر، الشخص الآخر هو فقط إنسان مثلك تماماً.

أسلوب من خطوتين للشفاء من الخوف والحصول على الثقة:

❖ إعزل الخوف. حدّد الخوف. عيّن بالضبط ما هو الذي يخيفك.

❖ قم بالعمل. يوجد نوع ما من الإجراء والعمل لأي نوع من الخوف.

تذكر أن التردد فقط يكبّر، ويزيد حجم الخوف. كن حازماً في أخذ قرارك. وأن النقص في الثقة الذاتية يمكن إرجاعه مباشرة إلى ذاكرة سيئة. عقلك يشبه كثيراً البنك. كل يوم تجري إيداع أفكار في "بنك عقلك". هذه الإبداعات الفكرية تنمو وتصبح ذاكرتك. عندما نفكر أو عندما نواجه مشكلة، فإنك تقول إلى بنك ذاكرتك، "ماذا أعرف حول هذا الأمر؟" يجاوب بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً ويمدك بأجزاء من المعلومات بالنسبة إلى هذه الحالة من المعلومات التي قد أودعتها في مناسبة سابقة. فذاكرتك هي المموّل الرئيسي من المواد الأولية لأفكارك الجديدة.

الصرّاف (أمين الصندوق) ذو ثقة عظيمة ويُركن إليه. إذا اقتربت منه وقلت، "سيد صرّاف، دعني أسحب بعض الأفكار التي أودعتها في الماضي والتي تثبّت أني أدنى مرتبة من أي شخص آخر،" سيجيب، "بالتأكيد سيدي، تذكّر كيف فشلت في مناسبتين شبيهتين سابقتين عندما حاولت هذا؟ تذكر ما قاله مدير مدرستك حول عدم قدرتك على إنجاز الأشياء. تذكر ما قاله أحد زملائك في العمل .. تذكّر ..."

ويستمر السيد صّراف في ترديد وإخراج أفكارك العقلية تلو الأفكار التي تثبت أنك غير مناسب.

لكن افرض أنك تزور صرّاف الذاكرة لديك بهذا الطلب: "سيد صراف، أواجه قرار صعب. هل نستطيع إمدادي بأي أفكار تعطيني تأكيد وثقة؟"

ومرة أخرى يقول السيد صراف، "بالتأكيد، سيدي،" لكنه في هذه الحالة يعطيك أفكاراً أودعتها سابقاً، تقول أنك تستطيع النجاح، "تذكر العمل الفاخر

الذي قمت به بمناسبة مماثلة سابقاً .. تذكر الثقة الكبيرة التي وضعها فيك السيد سام .. تذكر ما قاله عنك أصدقاؤك الطيبين .. تذكر ..."

السيد صراف يتجاوب بالتمام، يدعك تسحب الإيداعات الفكرية التي تريد سحبها. على كل حال البنك هو بنكك.

هنا شيئين محددين للعمل لبناء الثقة من خلال الإدارة المتقنة لبنك ذاكرتك:

١. أودع فقط أفكاراً إيجابية في بنك ذاكرتك.

الناجحون يختصون بوضع وإيداع أفكار إيجابية في بنك ذاكرتهم.

٢. اسحب فقط الأفكار الإيجابية من بنك ذاكرتك.

أن ما يتذكره المرء من الماضي يلوّن ما يراه المرء في الحاضر. يقول أحد علماء النفس: تعلم أن تترك سحب الأفكار السلبية من بنك ذاكرتك واسحب عوضاً عنها أفكاراً إيجابية. لا تبني وحوشا عقلية. أرفض أن تسحب الأفكار السلبية الغير سارة من بنك أفكارك. عندما تتذكر حالات من أي نوع، ركّز على الجزء الجيد من الخبرة، إنسى السيئ. إذا وجدت نفسك تفكر بالجزء السالب، أغلق عقلك تماماً.

إن عقلك يريدك أن ننسى الأشياء الغير سارة إذا تعاونت فقط، الأفكار الغير سارة تنقص وتذبل، والصراف في بنك ذاكرتك سيلغي هذه الأفكار السلبية.

لماذا يخاف الناس من الناس الآخرين؟ لماذا العديد من الناس يشعرون بالوعي – الذاتي في صحبة الآخرين؟ ماذا يوجد خلف الخجل؟ ماذا يمكننا أن نفعل نحوه؟

الخوف من الناس الآخرين خوف عظيم. لكن يوجد طريقة للتغلب عليه. يمكنك أن تقهر وتتغلب على الخوف من الناس إذا تعلمت أن تضعهم في "موضعهم الموافق".

الناس متشابهون بأكثر من طريقة مما هم مختلفون. الشخص الآخر هو مثلك أكثر مما تعتقد. إنه يحب الطعام الجيد، يريد التقدم في الحياة، ولديه مشاكله. يريد أيضاً أن يستريح. لذا إذا كان الشخص الآخر جوهرياً مثلك، فليس هناك من سبب أو أي نقطة لأن تكون خائفاً منه.

طريقة لوضع الناس الآخرين في مواقعهم المناسبة:

احصل على نظرة متوازنة عن الشخص الآخر.

احتفظ بالنقطتين الآتيتين في عقلك عندما تتعامل مع الناس الآخرين:

الشخص الآخر مهم. لكن كل إنسان مهم أيضاً. ولكن تذكر هذا أيضاً، أنت مهم، أيضاً. لذلك عندما تقابل شخصاً آخر، اجعلها سياسة أن تتفكر، "نحن شخصين مهمين جالسين نبحث شيئاً مهما معاً يفيدنا."

يقول أحد رجال الأعمال "ما الذي جعلني أقبل توظيف ذلك الشخص من بين الآخرين؛ كان السبب الطريقة التي قدم فيها نفسه. معظم طالبي الوظائف عندما يدخلون إلى مكتبي، يكونون نصف خائفين. يعطوني كل الإجابات التي يعتقدون أني أريد أن أسمعها. بطريقة ما معظم طلاب الوظائف مثل الشحادين — يقبلون أي شيء.

لكن الشاب شريف سلك بطريقة مختلفة. لقد احترمني، لكنه بأهمية مماثلة، احترم نفسه. إنه ليس أرنباً. إنه رجل حقيقي، وسوف يقوم بعمل جيد".

الشخص الآخر قد يبدو عظيماً مخيفاً، مهماً. لكن تذكّر، إنه لا يزال إنسان لديه مصالح، رغبات، ومشاكل مثلك.

نمي حالة من الفهم.

الناس الذين يريدون مجازاً أن يعضون، ينهشوا فيك، يصرخوا عليك، ليسوا نادرين. إذا لم تكن مستعداً لأشخاص مثل هؤلاء، قد يستطيعوا أن يخرقوا ثقباً كبيراً في ثقتك. إنك تحتاج دفاعاً ضد البلطجي الكبير، الشخص الذي يرغب في رمي وزنه حوله.

تذكر الجملتين التاليتين إذا حدث أن بعضهم أعلن الحرب عليك. "في الأعماق ربما أنه شخص طيب. معظم الناس كذلك".

اضبط أعصابك. الطريقة للانتصار في حالات محرجة، هي أن تدع الشخص الآخر ينفّث غليله، وتنساه.

في كل منا رغبة أن يكون سلوكنا صحيحاً، وأن نفكر تفكيراً سليماً، وتعمل بصورة صحيحة. عندما نعمل ضد تلك الرغبة نضع ورماً سرطانياً في ضميرنا. هذا السرطان ينمو بأكله واستهلاكه لضميرنا. بحيث يجعلك تفكر، "هل سيعرفون؟ هل سأهرب بعيداً؟"

إن عمل الشيء الصحيح يبقي ضميرك مطمئناً، وهذا يبني ثقة ذاتية. عندما نفعل ما يعتبر خطأ، يحصل شيئين سلبيين. الأول، نشعر بالذنب، وهذا الذي يأكل الثقة ويزيلها. الثاني، الناس الآخرون حالاً أو بعد مدة سيعرفون وتخسر ثقتهم.

اعمل ما هو صحيح واحفظ ثقتك. هذا هو التفكير الصحيح للنجاح.

إليك مبدءاً سيكولوجياً إقرأه واحفظه حتى تتشبّع به: لكي تفكر بثقة،

أسلك بثقة. يقول الأخصائي النفسي د. جورج كرين، في كتابه الشهير السيكولوجية الطبيعية، "تذكر، الحركة هي طليعة العواطف ... قم بالحركات اللائقة يومياً وسوف تشعر حالاً بالعواطف المماثلة لها". ويقول السيكولوجيون بإمكاننا أن نغير اتجاهاتنا النفسية بتغيير أعمالنا وحركاتنا الطبيعية.

لكي تفكر بثقة، تصرّف بثقة. تصرّف بالطريقة التي ترغب أن تشعر بها.

تمارين لبناء الثقة

خذ مقعداً امامياً.

هل لاحظت في الاجتماعات – في غرف الدرس، والمحاضرات، وغيرها من الاجتماعات – كيف أن المقاعد الخلفية تملأ أولاً؟ معظم الناس يتدافعون للجلوس في الصفوف الخلفية حتى لا يكونوا مشاهدين كثيراً". والسبب من الوجهة الإيجابية، كلما تكلمت أكثر، كلما زدت في ثقتك الذاتية، الأسهل أن تتكلم في المرة القادمة. إنه فيتامين لبناء الثقةِ.

اجعل قاعدة أن تتكلم في كل اجتماع مفتوح تحضره. تكلم غالباً، قل شيئاً تطوعياً في كل مؤتمر عمل، اجتماع أعضاء، مشاركة اجتماعية. علّق، أعطي اقتراح، إسأل سؤالاً. ولا تكن المتكلم الأخير. حاول أن تكون مكسّر الثلج، أول من يعطي تعليق.

لا تعلق حول أن تظهر أحمق. لن يكون ذلك. لكل شخص لا يتفق معك، هناك من يوافق رأيك. لا تسأل نفسك، "استغرب إذا كنت أجرؤ على التكلم؟" عوضاً عن ذلك ركّز على انتباه الرئيس ليعطيك الكلام.

ابتسم

أكثرنا سمع في وقت ما أن البسمة تعطي دفعة حقيقية. البسمة علاج

لنقص الثقة. لكن العديد من الناس لا يعتقدون ذلك، لأنهم لم يجربوا الابتسام عندما يشعرون بالخوف.

الابتسامة الكبيرة الواسعة تقهر الخوف، تبعد القلق، وتغلب القنوط واليأس.

الابتسامة الحقيقية تذوّب المعارضة من الآخرين — وبسرعة أيضاً. الشخص الآخر لن يستطيع أن يكون غضباناً منك إذا أعطيته ابتسامة مخلصة كبيرة. ابتسم ابتسامة واسعة كبيرة وستشعر "أن الأيام السعيدة قد عادت ثانية". أنهم خائفين أن يكونوا مشاهدين إنهم ينقصهم الثقة بالنفس.

الجلوس في المقاعد الأمامية يبني الثقة. تمرّن على هذا الوضع من الجلوس في المقاعد الأمامية. من الآن فصاعداً اجعله قاعدة أن تجلس قريباً من الأمام بقدر استطاعتك. بالطبع قد تكون مشاهداً قليلاً أكثر في الأمام، لكي تذكر ليس هناك أي شيء غير ظاهر بالنسبة للنجاح.

تمرّن على النظر في الأعين.

كيف يستعمل الشخص عينيه يخبرنا كثيراً عن نفسه. عزيزياً، إنك تسأل نفسك أسئلة حول الشخص الذي لا ينظر إليك عيناً بعين". ماذا يحاول أن يخفي؟ ماذا يخيفه؟.

عادة الفشل في عمل اتصال بالأعين يقول شيئا من اثنين. قد يقول، "أشعر بالضعف أمامك. أشعر بالنقص أمامك. أنا خائف منك". أو تجنب النظر إلى عيني الآخر قد يقول، "أشعر بالذنب. لقد ارتكبت شيئاً، أو فكرت في شيء لا أريدك أن تعرفه. أخاف أن أجعل عيني تتصل بعينيك ستراني من خلالهما".

إنك لا تقول شيئاً حسناً عن نفسك عندما تتجنب عمل اتصال بالأعين. إنك تقول، "أنا أخاف. تنقضي الثقة". تغلب على هذا الخوف بجعل نفسك تنظر إلى الشخص الآخر بالعين.

النظر للآخر في العين يقول له، "أنا صادق، وفوق ذلك أن ما أصدق به أقوله لك. أنا لست خائفاً. أنا واثق من نفسي".

إمشي ٢٥ بالمئة أسرع

يربط السيكولوجيون القوام المهدّل غير المنتصب والمشي ببلادة وكسل بحالات غير سارة أو مريحة للشخص ذاته. لكنهم يقولون أيضاً تستطيع أن تغير اتجاهاتك الذهنية بتغيير قوامك وزيادة سرعة حركتك. راقب وستكتشف أن عمل الجسد هو نتيجة لعمل العقل. الشخص الغير راضي إطلاقاً، يراوغ ويتعثر في مشيته، وليس لديه ثقة ذاتية.

الناس العاديين لديهم مشية "متوسطة". خطواتهم "متوسطة" بالحقيقة ليس لديهم فخر كبير بأنفسهم.

الفريق الثالث. الأشخاص في هذه المجموعة يبدون ثقة فوق العادية. يمشون أسرع من الأشخاص العاديين. مشيتهم تقول للعالم. "لدي مكان هام للذهاب إليه، شيئاً هاماً لعمله. فوق ذلك سوف أنجح".

استعمل آلية المشي ٢٥ بالمئة أسرع لتساعدك على بناء الثقة الذاتية. "ألقي بكتفيك إلى الخلف، إرفع رأسك عالياً، تحرّك للأمام بسرعة أكثر قليلاً واشعر بالثقة الذاتية تنمو.

تمرّن على الكلام الأعلى قليلاً.

الشخص الخجول في المؤتمر يفكر بنفسه. "ربما رأيي ليس له قيمة. إذا قلت شيئاً قد أبدو أحمقاً. فقط لن أقول شيئاً. بالإضافة الآخرون ربما يعرفون أكثر مني. لا أريد الآخرين أن يعرفوا كم أنا جاهل".

كل مرة يفشل الشخص الخجول في الكلام، يشعر أنه أكثر عديم الأهلية، أكثر نقصاً. غالباً ما يعمل وعداً ضعيفاً لنفسه (في أعماقه يعرف أنه لن ينفذه) للتكلم في "المرة القادمة".

التفاؤل والإيجابية وقاية ضد النوبات والجلطات القلبية

التوتر والغضب والاكتئاب كلها تفرض ضريبة على صحة قلبك وأوعيتك الدموية

يقول اليابانيون "كاروشي" أو "الموت جراء الإفراط في العمل". ولكن هل يمكن للضغط في العمل بالفعل أن يقضي عليك؟ لقد قرر باحثون فنلنديون أن يتبينوا حقيقة الأمر. فالسنوات الممتدة ما بين عامي ١٩٩١ و ١٩٩٣ في فنلندا كانت سيئة بقدر ما يمكن أن يصل إليه الأمر من السوء اقتصاديا، مع تضاعف معدل البطالة ثلاثة أضعاف تقريبا ليصل إلى ١٧ بالمائة.

وأولئك الذين نجوا من عمليات التخفيض في حجم القوة العاملة تعين عليهم أن يتحملوا أعباء أكبر في العمل. وخلال هذه الفترة وعلى مدى سبع سنوات فيما بعد، تابع الدكتور يوسي فاهترا والعالمة النفسية ميكا كيفيماكي في المعهد الفنلندي للطب المهني عمال البلدية الذين نجوا من التخفيضات في حجم القوة العاملة في أربع بلدات؛ من المحافظ نزولا إلى المدرسين والممرضين والمنظفين. والنتيجة التي توصلوا إليها، ظهرت في مجلة بريتيش مديكال جورنال الدورية. وتعبر كيفيماكي عن ذلك بفظاظة: "الفرق الوحيد في معدل الوفيات كان في الوفيات الناجمة عن أمراض في القلب والشرايين. فأولئك الذين يعملون في وحدات تعرضت للتخفيض الأكبر في حجم القوة العاملة فيها، عانوا ضعف معدل الوفيات جراء النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويجب ألا يأتي من قبيل المفاجأة أن تكون للعواطف آثار على القلب؛ وليس على أساس مجازي فحسب.

عان الخوف، ويبدأ قلبك في الخفقان. اغضب، ويرتفع ضغط دمك. قبل ٣٥ عاما مضت أبلغنا العلماء أن الرجال الذين لديهم شخصية من فئة أ- كانوا أكثر عرضة للنوبات القلبية. وتبين أن ذلك صحيح جزئيا ليس إلا. فلدى إجراء تحقيقات إضافة في الأمر، كان الغضب والعدوانية مشكلتين، ولكن ذلك لم ينطبق على الطموح البسيط والدافع التنافسي. واليوم يعكف العلماء على استخدام آلات ذات تقنية متطورة لكي يوضحوا الأواصر بين العقل والجسد التي تضر بالقلب. وهم منكبون على البحث عن جينات تزيد من تعرضنا للمشكلات في القلب. وهم يطبقون مفهوما لكل هذه الآليات لكي يساعدوا في الإشارة إلى الطريق المؤدي إلى علاجات غير جراحية يمكنها أن تساعد في تشذيب فواتيرنا الطبية التي تشهد ارتفاعا كبيرا.

أن العلم يظهر على نحو متزايد أن الحياة المشوبة باكتئاب هادئ تؤدي وتعرض الناس للخطر. فلقد أكدت لنا حاليا دراسات متتالية أن عوامل من قبيل العزلة الاجتماعية، والاكتئاب والعلاقة الزوجية السيئة يمكنها أن تساهم في التسبب بمرض القلب. فاحتمال وفاة المرضى المصابين بالاكتئاب لدى خضوعهم لعمليات قلب مفتوح في غضون السنوات الخمس التي تلي العملية، أكبر بأكثر من ضعفين منها في صفوف المرضى الذين لا يعانون اكتئابا مرضيا، على الرغم من كون مرضهم بالشدة نفسها. ويتوفى الناجون من النوبات القلبية الذين يعيشون لوحدهم بمعدل يبلغ أكثر من ضعفي ما هو لدى أولئك الذين يعيشون مع آخرين.

يقول الدكتور هربرت بنسون، رئيس معهد العقل والجسد الطبي في بوسطن والمؤلف المشارك لكتاب "انتبه لقلبك: مقاربة عقلية جسدية لإدارة

الضغط، والتمارين والغذاء من أجل صحة القلب": "إن خواطرهم مكسورة من أكثر من ناحية واحدة".

وفي دراسة رئيسية في مجلة لانست، قام باحثون بمسح إحصائي شمل أكثر من ١١,٠٠٠ شخص عانوا نوبات قلبية من ٥٢ بلدا ووجدوا أنه في السنة التي سبقت نوبتهم القلبية، عانى المرضى قدرا أكبر بكثير من الضغط – من العمل، والعائلة، والمشكلات المالية، والاكتئاب، وغير ذلك من الأسباب – مما عانى منه ١٣,٠٠٠ شخص يتمتعون بتمام الصحة شملتهم الدراسة على سبيل ضبط نتائجها. ويقول د. سليم يوسف من جامعة ماكماستر، وهو باحث رفيع المستوى شارك في الدراسة: "الضغط المفرط لم يشكل خطرا كبيرا بقدر التدخين. ولكنه كان مساويا لعوامل من قبيل التوتر المفرط والبدانة في البطن. وهذا أكبر بكثير مما كنا نعتقده من ذي قبل".

وفي كل مرحلة من مراحل مرض القلب، فإنه يبدو أن حالة الفكر تلعب دورا. وهو أمر أكثر ما يكون وضوحا في المراحل المتأخرة، عندما يكون من الممكن للمرء بسهولة أن يسجل نوبات قلبية أو وفيات. ويقول الخبير في شؤون الضغط في جامعة ستانفورد روبرت سابوسكي: "خلال حرب الخليج عام ١٩٩١، كانت هناك حالات من القتلى جراء صواريخ سكود في إسرائيل من تلك الناجمة عن النوبات القلبية في صفوف المسنين المذعورين". ويشير إلى أنه خلال الزلزال الذي ضرب لوس أنجلوس عام ١٩٩٤ كان هناك ارتفاع مشابه.

ولكن العلماء قادرون حاليا، بفضل أجهزة المسح ذات التقنية العالية، على أن يثبتوا أن عوامل نفسية تلعب دورا في المراحل الأولى من عملية المرض أيضا.

ويعكس العالم النفسي تيموثي سميث من جامعة يوتا على استخدام المسوحات الطبية (سي تي) من أجل التقاط ترسبات صغيرة من مادة الكالسيوم في الأوعية التاجية، وهو مؤشر مبكر على تضرر الأوعية الدموية. وأفاد أنه في

جمعية الطب السلوكي تبين بأن الأزواج الذين ليس لديهم تاريخ من المشكلات في القلب والذين كانوا عدائيين أو تسلطيين في تفاعلاتهم حيال المال، والأولاد ، والأصهار والأعمال الروتينية المنزلية، كانوا أكثر عرضة لكي يعانوا هذا النوع من الضرر . ويضيف: "كلما كانت علاقاتهم متوترة أكثر، مال تصلب الشرايين الصامت هذا إلى أن يكون أكثر شدة .

وإذا كان هناك من تفسير مشترك لهذه الآثار المتعددة، فإنه ربما يكمن في الرد على الضغط . فالوضع الكلاسيكي للضغط هو متزامنة القتال أو الهروب اللانمطية، والتي تشحن الجسد لكي يعزز من وجه مُهاجم . فينبري القلب إلى العمل بشكل محموم ويرتفع ضغط الدم، بينما يسرع الجسد من عملية تسليم الأوكسجين والغلوكوز إلى العضلات . ويُغرق الغلوكوز والحوامض الذهنية مجرى الدم من أجل امدادات طارئة بالوقود . وتصبح اللويحات في الدم أكثر "دباقة" لكي تساعد في التخثر في حال الإصابة بجرح . وهذا أمر مثالي بالنسبة إلى حمار وحشي يطلق ساقيه للريح فرارا من أسد . على حد تعبير الخبير في شؤون الضغط سابوسكي في كتابه "لماذا لا تصاب الحمر الوحشية بالقرحة Why Zebra Don't Get Ulcers".

لقد وجد باحثون وأطباء أن اتخاذ موقف متفائل وإيجابي من الحياة يمكن أن يقلل خطر التعرض إلى نوبة أو جلطة قلبية أو دماغية .

وقال الباحثون بعد مراجعة واسعة لأكثر من ٢٠٠ دراسة أن الأشخاص القادرين على التمتع بمسرات بسيطة ولديهم مزاج هادئ ونظرة إيجابية إلى الحياة يكونون أقل عرضة للنوبات والجلطات القلبية .

والمعروف أن الضغط النفسي والاكتئاب يزيدان احتمالات المرض ويضران بالقلب .

وقالت د. جوليا بوم رئيسة فريق الباحثين من كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد أن غياب السلبي لا يساوي حضور الإيجابي وأن فريقها اكتشف أن عوامل مثل التفاؤل والقناعة والسعادة ترتبط بانخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية بصرف النظر عن عوامل مثل السن أو الوضع الاقتصادي أو المكانة الاجتماعية أو التدخين أو وزن الجسم.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن بوم أن خطر التعرض إلى أزمة قلبية لأول مرة أو مرض الأوعية الدموية يقل بنحو ٥٠ في المئة بين المتفائلين مقارنة مع نظرائهم السوداويين المتشائمين.

ودرس كل بحث من الأبحاث التي راجعها الفريق حالات عاطفية مختلفة باستخدام الاستبيانات والتقييمات لتسجيل صفات الأفراد وموقفهم ونظرتهم إلى الحياة.

واشتملت هذه الأبحاث على حساب درجة السعادة التي يشعر بها الفرد أو خلافها ودرجة قناعته بالحياة ومدى ما يحسب به من مشاعر سارة.

وقد تناولت بعض الأبحاث التفاؤل والأمل ودرجة رهان الفرد على مستقبل مشرق والخروج بنتائج إيجابية من المواقف الصعبة وتحمسه للحياة. وقالت لوراكوبزانسكي أستاذة المجتمع والتنمية البشرية والصحة في كلية هارفارد أن هناك رصيدا نفسياً مثل التفاؤل والموقف الإيجابي يعطي حماية ضد القلب والأوعية الدموية.

كما اكتشف الباحثون أن هذه العوامل توفر وقاية ضد النوبات والجلطات القلبية، وتؤخر استفحال مرض القلب وغيره من الأمراض لدى المصابين بها. وأظهرت الأبحاث التي راجعها فريق الباحثين أن الأشخاص الذين ينظرون نظرة إيجابية إلى الحياة ويتطلعون إلى المستقبل بتفاؤل يعيشون حياة صحية أكثر من الآخرين عموماً.

من أشكال تأثير ضغوط الحياة المعاصرة على صحة الإنسان وخاصة صحة القلب والأوعية الدموية:

القلق والنبض

تسارع دقات القلب من أكثر الأمراض شيوعاً في حالة التوتر والقلق بالإضافة إلى أمراض عضوية أخرى مثل تضخم الغدة الدرقية.

ارتفاع ضغط الدم

الضغوط العاطفية إحدى العوامل المسببة لارتفاع الضغط. فكم المشاعر والحنق والغضب مسببات تقلص الشعيرات الدموية، لذلك يعاني المريض بالاكتئاب أحيانا من ارتفاع الضغط، وتكرار حالات الاكتئاب المتمثلة بالقلق والارتباك يزيد من نسبة ارتفاع ضغط الدم عند المريض، كما أن الاضطرابات العاطفية لها دور فعال في تقلص الأوعية الدموية وبالتالي ارتفاع ضغط الدم.

انخفاض ضغط الدم

الخوف والرعب من المسببات والعوامل المساعدة في انخفاض ضغط الدم، كالرعب أثناء ركوب الطائرات النفاثة أو الخوف والرعب من كرسي طبيب الأسنان أثناء المعالجة.

أمراض الشرايين التاجية للقلب

غالباً ما يصاحب هذه الأمراض اضطراب في الضغوط الناشئة عن نشاطات الشخص نفسه مثل التدخين، سواقة الباص، وتعتبر الضغوط العاطفية من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض شرايين القلب، بالمريض تحت سن

الأربعين، غالبا ما يسبق إصابته بمرض الشرايين ضغوط عاطفية شديدة، وتغلب عليه وساوس شخصية تتعلق بعمله، ويكون كثير الشك والريبة في من حوله، ويرهق نفسه بالعمل، ولا يعطي نفسه وقتاً للاسترخاء. كما تتأثر نسبة كولسترول الدم التي لزيادتها دور فعال في أمراض شرايين القلب بزيادة الضغوط العاطفية، وفي حالات عديدة قد يكون سبب جلطة الشرايين مجهود عنيف غير معهود، أو ضغوط عاطفية شديدة.

أساليب مثالية للتخلص من الضغوط النفسية

الحياة الحديثة أصبحت مرتبطة بالضغوط الجسمية والنفسية بشكل كبير، بحيث أصبحت الضغوط جزءاً لا يتجزأ من الحياة في العصر الحديث. وحيث أن الشركات تميل في الوقت الحالي إلى تخفيض عدد العاملين، مما يضطر العدد الباقي لتنفيذ عمل أكثر في وقت أقل. وبالنسبة للنساء تتزايد الضغوط لأن المرأة كثيرا ما تضطر للجمع بين العمل المنزلي والوظيفي، بل وتضطر للعمل في الوظيفة بدرجة أكبر من الرجل لإثبات كفاءتها.

وتدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج والزوجة يعملان فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي. وأن ٧٧ بالمائة من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي. ويحذر الاختصاصيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة له أضرار كبيرة جسمياً ونفسياً.

تأثير الضغوط:

لقد كان الإنسان البدائي إذا تعرض للخطر يفرز جسمه هورمونات معينة تساعده على اتخاذ رد فعل من اثنين، إما الهرب أو القتال، وقد ورث إنسان العصر الحديث هذه الخاصية، ولا زال جسمه يفرز هذه المواد الكيماوية كلما تعرض للضغط الجسمي أو النفسي، ومن المواد التي يفرزها الجسم "الأدرينالين" والكورتيسول"، كما يفرز الكورتيسول لتوفير المزيد من الطاقة. وهذه المواد

تزيد من سرعة التمثيل الغذائي ونبضات القلب، وترفع ضغط الدم، ومستوى النشاط الجسمي. وهذه الظاهرة كانت تعد الإنسان للهرب من الخطر أو قتال العدو. ونتيجة للطاقة المبذولة في الهرب أو القتال كانت هذه الكيماويات تحرق بطريقة طبيعية. غير أن ما نواجهه في هذه الأيام لا يقتضي منا نفس المجهود الجسمي الذي كان يحتاجه الإنسان البدائي، وتحترق بسببه الكيماويات التي يفرزها الجسم، ولذلك تتراكم هذه الكيماويات في جسم الإنسان العصري الحديث مسببة العديد من المشاكل. وإذا توال الضغط لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. مثل أمراض القلب والشرايين.

الأعراض:

إن نسبة معقولة من الضغوط يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية، حيث تكون بمثابة المحفز، أو التحدي الذي يستثير في الإنسان الرغبة في تحقيق الإنجازات والنجاحات، غير أن الضغوط عندما تزيد عن المعدل المناسب تصبح ضارة.

يعرّف الاختصاصيون الضغط الضار بأنه "زيادة الضغط الذي يتعرض له الإنسان عن ما يعتقد أنه يستطيع احتماله". وتنصح الاختصاصية النفسية ساندرا دونالدسون بضرورة أن يتعرف كل إنسان على درجة الضغوط التي تعتبر حافزاً على زيادة كفاءة الأداء والدرجة التي تضر بالصحة. وهي تقول أن الإنسان يستطيع العمل بقيمة نشاطه تحت الضغط لفترة قصيرة، ولكن بعد قليل يتحول الضغط من كونه عاملاً إيجابياً إلى كونه إجهاداً حقيقياً يقود بعد فترة إلى المرض.

النتائج:

تقول الدكتورة برنيدا أوهانلون، الاختصاصية في علاج الضغوط النفسية إن المشاكل المتعلقة بالضغوط تتسبب في ستين بالمائة من زيارات المرضى

لأطبائهم، والدواء الرابع في قائمة الأدوية التي يصفها الأطباء هو المهدئات.

من الأمراض التي قد تتسبب عن الضغط: الربو ومشاكل الدورة الشهرية، واضطرابات الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، والصداع والقلق، بجانب انخفاض كفاءة جهاز المناعة. وبالنسبة للتأثير النفسي نجد أن الذين يتعرضون للضغط يتصفون بالعدوانية أو الانعزال عن الناس أو العصبية، وهذا بالطبع يؤثر على علاقاتهم بطريقة سلبية جداً، وهذا بدوره يزيد من حدة الضغط النفسي.

وتؤكد البحوث أن الأشخاص الذين تفرز أجسامهم نسبة عالية من هورمون الكورتيزول، المرتبط بالضغوط، يتعرضون أكثر من غيرهم إلى مشاكل تدهور الذاكرة. ونتيجة تزايد المشاكل الصحية المرتبطة بالضغوط فقد ظهر فرع طبي جديد اسمه "فيزونوروومونولجي" Physio-neuro-monology، وهو يهتم بدراسة الضغوط وتأثيرها على الصحة.

المعرضون للخطر

إذا كنت، عادة، تشعر بالمرارة والاستياء والامتعاض عند التعرض للضغوط، وتلقي اللوم على الآخرين، إذا حدث أي خطأ، أو إذا كنت تصبح عصبياً لمجرد أي تغيير في روتينك المعتاد، فإنك قد تكون من الأشخاص الذين تتحول في أذهانهم المشاكل التي تسبب ضغطاً متوسطاً إلى كارثة حقيقية. ويقول الاختصاصيون أن معظم الناس يظنون أن الضغط يحدث نتيجة أشياء حدثت لهم وهي خارج إطار تحكمهم، أو أن ما حدث جاء نتيجة خطأ أشخاص آخرين، ولكن من أهم الأشياء في التعامل مع الضغوط أن نتفهمها ونتعرف على أسبابها بطريقة واقعية صحيحة. وإحدى الطرق التي يهدي بها المختصون الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الضغوط أن يساعدوهم على تفهم حقيقة

أن المشكلة الحقيقية تكمن في الأفكار وردود الأفعال السلبية تجاه الأحداث والأشخاص.

أكثر الأشخاص عرضة لمشاكل الضغوط هم من يتصفون بالمثالية الجامدة أو المتصلبة. الشخص ذو الشخصية المرنة عندما يواجه موقفاً يعرضه لضغوط فإنه عادة ما يقول: سوف أفعل ما بإمكاني وفي حدود الإمكانيات المتاحة لي، وهذا كاف ومناسب. أما المثالي المتصلب في مثاليته يقول لنفسه: يجب أن أثبت جدارتي في هذا العمل وأقدم أفضل أداء، فإذا لم أنجح فهذا إثبات على أنني ضعيف وفاشل. وللأسف نجد أن غالب هؤلاء المثاليين يفشلون في تحقيق الكثير، لأنهم لا يستغلون وقتهم وجهدهم بكفاءة. ونادراً ما يكملون أي عمل، لأنهم يخافون ألا يستطيعوا إتمامه على النحو المثالي.

خطة للتغلب على الضغوط

النظرة الإيجابية

أجريت بحوث في الولايات المتحدة الأميركية على العاملين في الحالات الطبية وأساليب تعاملهم مع الضغوط.

وقد تبين من هذه البحوث أن أقل الأشخاص تأثراً بالضغوط هم هؤلاء الذين يقبلون المعونة والدعم من الآخرين والذين ينظرون بتفاءل إلى الأحداث، والذين يتصفون بالمرونة في اللجوء إلى مختلف الوسائل في تعاملهم مع الضغوط، وكلهم يشتركون في نظرتهم إلى الضغوط كعامل يمكن إدخال التغييرات عليه.

النوم الكافي

عندما ينام الإنسان مدة كافية فإن ذلك يزيد من نشاطه وقدرته على

التركيز في أي عمل يقوم به، كما يعطي الفرصة للجسم في ترميم أي عطب يصاب به وكل هذا يزيد من كفاءة الإنسان في كل أعماله.

كل إنسان يخطئ ويصيب

الإنسان يخطئ ويتعلم من أخطائه، ويجب أن تتعلم كيف تتحمل مسؤولية أفعالك وأخطائك، وألا تلقي اللوم على الآخرين، كما يجب ألا تقلل في قدر نفسك إذا أخطأت في تنفيذ أي شيء، فهذا شيء وارد، ولا يعتبر كارثة، ونادراً ما يفعل الإنسان كل ما يعهد إليه بكفاءة مائة بالمائة، وحتى هؤلاء الذين ينجحون في تحقيق ذلك لا ينجحون كل مرة كل يوم.

الهدوء

تؤكد البحوث التي أجرتها الهيئة الأمريكية لمكافحة التلوث البيئي أن التلوث داخل المباني أحد العوامل الهامة وراء الضغوط، ومن بين أنواع التلوث البيئي التلوث الضوضائي، خاصة داخل المكاتب والذي تسببه مختلف أنواع الماكينات المكتبية، مثل آلات النسخ والفاكس والتلفون، وتنصح الهيئة بتقليل الضوضاء التي يتعرض لها العاملون بالمكاتب، من خلال إبعاد ما يمكن من ماكينات عن المكاتب التي يجلس عليها الموظفون، ويؤكد الباحثون أن نتيجة ذلك هي المزيد من النشاط والقدرة على التركيز الذهني.

أقلع عن العادات السلبية

يبدو أن كثيرين يلجؤون إلى عادات مثل التدخين كوسيلة للتغلب على الضغوط، ولكن للأسف فإن هذه العادات تزيد كمية السموم الداخلة للجسم، وتدفع إلى بذل جهد إضافي لطرد السموم خارج الجسم، وهذا يعني أن النشاط الجسمي الموجه إلى وظائف جسمية أخرى سوف يقل.

تقبل أحداث الحياة ببساطة

يقول الدكتور "دون أورنيش"، والذي يعتقد أن الضغوط من أكثر أسباب الإصابة القلبية: يجب أن تتقبل الأمور ببساطة ولا تحوّل كل شيء إلى مأساة، وابحث عن الجوانب الإيجابية في أي حدث تواجهه.

حياتك الصحية

إذا لم تهتم بصحتك فلن تستطيع أن تواجه متطلبات الحياة بنشاط، ولن تستطيع التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية. لذلك ينصح الاختصاصيون بأن يكون نظامك الغذائي صحياً، وبدلا من الأكل السريع غير المفيد، والذي قد يكون ضاراً بصحتك، كل فاكهة وخضار طازجة وخبزاً وأرزا ومعكرونة كاملة العناصر، وحافظ على ممارسة التمارين الرياضية، فهي تساعد على تحقيق الرشاقة وعلى ارتفاع الروح المعنوية وعدم تقلب المزاج.

عشرون دقيقة من الرياضة يومياً تساعد على إفراز مادة الأندرفين في المخ، وهي مادة كيماوية تعمل على رفع الروح المعنوية.

تنظيم الوقت

إن من أهم عوامل زيادة كفاءة الإنسان في عمله وفي نشاطاته الحياتية بوجه عام، وأن ينظم وقته. مثلاً في بداية الأسبوع اكتب قائمة بكل الأشياء التي تريد القيام بها، وراجع تلك القائمة يومياً، ويجب أن تكون أهدافك معقولة وممكنة التحقيق في ظروفك. وخذ في حسبانك أن من الممكن أن يحدث تأخير في تنفيذ أي عمل.

علاج سريع ضد الضغط النفسي والانفعال والقلق

تعتبر النشويات والسكر من الأطعمة المهدئة، ولكن للسكر مفعول سريع

جداً. إن تناول شراب محلّى يؤثر على الدماغ بعد ٥ دقائق بينما النشويات المركبة تؤثر على خلايا الدماغ بعد ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة من تناولها.

ليس من الضروري تناول كمية كبيرة من السكر أو النشويات للشعور بالاسترخاء، فإن كمية قليلة تلعب دوراً فعالاً في هذه الحالة.

لا تمزج تناول البروتينات مع النشويات لأن البروتينات تبطل مفعول النشويات في هذه الحالة. فهذا يعني مثلاً ألا تضيف الحليب. وقد أشار العلماء والأطباء بأن معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الجهاز العصبي وخاصة حالات قلق شديدة، تتحسن حالتهم عند توقفهم عن تناول الكافيين أي تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية مثل الكولا.

التسامح يخلصك من وطأت الضغوط

إن أتعبتك حالات الخوف والقلق والغضب، وأدى ما تشعر به من غضب إلى غلق أبواب البهجة أمامك، وسئمت من شدة وطأة الضغط والإجهاد، فإن التسامح علاج فعال لكل ما تعاني منه في هذا المضمار، فتسلح بالتسامح وعش حياة مليئة بالبهجة والراحة والهناء.

الحديث مع الذات

معظمنا يعرف ما يجعله سعيداً وما يجعل لحياته معنى وهدفاً ومتى ما أدرك الإنسان غاياته من هذه الحياة وسعى إلى تحقيقها ونجح في ذلك، جنى ثمار نجاحه بالعيش حياة هانئة وسعيدة. لكنه، من جانب آخر، إذا أخفق في تحقيق أهدافه الحياتية فإنه يصاب بالإحباط والتأزم، وبالتالي تتراكم عنده مشاعر اليأس والتعاسة والشقاء، وهذه المشاعر المؤلمة إذا تراكمت فإنها تحدث ما يشبه حواراً

داخلياً مشحوناً بالغضب والتوتر يستمر إلى أن يقلب صفاء الحياة رأساً على عقب.

الحوار الداخلي مع الذات، بما يصاحبه من كلمات وأفكار، له قوة هائلة وقدرة عجيبة في توجيه وتحريك الطاقتين العقلية والنفسية. وهنا تبدأ تلك الكلمات والجمل التي تنساب في داخل النفس.

لماذا أنا وحدي أعيش هذا العذاب؟

إلى متى أبقى هكذا؟

أن هذا لظلم كبير.

وهذه العبارات وما شابهها تسهم في إرباكك انفعالياً وعاطفياً فتقلل من تقديرك لذاتك، وبالتالي تسهم في تعميق المشاعر والأفكار السلبية في نفسك. ورغم عمق وخطورة هذه المشاكل، فهناك دراسات نفسية كشفت أن هذه الآلام النفسية ستزول بمجرد التحلي بالتسامح. والتسامح لا يعني أن تكون متسامحاً مع الغير فقط، لا بل، وهذا هو الأهم، أن تسامح نفسك لتتخلص من عقدة الذنب.

والمشكلة الكبيرة التي قد تقف حائلاً بيننا وبين مسامحة الغير، هو ذلك الألم الذي نحسّه حين نشعر بأن من سامحناه قد ربح وأن الخطأ الذي ارتكبه بحقنا قد عاد عليه بالنفع. لكن هذا الربح المتوهم هو في الحقيقة خسارة فادحة قوامها الغضب والتأزم وفقدان البهجة والراحة. والأمر لا يتوقف عند الخسارة النفسية، بل قد يعود علينا بعلل جسمية لأن الشعور بخيبة الأمل والتعاسة والغضب يضعف جهاز المناعة الجسمية ويجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض.

تذكر أنك لو سامحت شخصاً ما فهذا لا يعني أنه كان على حق وأنك قد برئته من فعلته السيئة تجاهك. بل إنه يعني أنك قد خلّصت نفسك من الغضب والانفعالات السلبية، مما يعود عليك بالنفع لا على الشخص الذي سامحته.

فمسامحتك لنفسك وللآخرين ستحررك من مشاعر الماضي السلبية وتفتح أمامك آفاقاً أكثر رحابة وبهجة وأمل نحو المستقبل.

تعلم فن التسامح

التسامح ينمو بالممارسة، ويمكن أن تتدرب من أجل أن تتعلمه. وإليك واحداً من أنجح تمارين تعلم فن التسامح:

إجلس في غرفة هادئة وخذ نفساً عميقاً، ثم ازفر ببطء. كرّر هذه الطريقة عدة مرات إلى أن تشعر بالارتياح.

حاول أثناء الشهيق أن تتذكر المشاعر السلبية والمؤلمة وحالات الغضب والتوتر مع استذكار مصادرها. ثم احبس نفسك قليلاً وأطلق كل ما تذكرته مع الزفير.

تصور أن ضوءاً ذهبياً دافئاً يغمرك ويرحل بك بعيداً صوب حدائق من الورود ذات ألوان زاهية وعطور عذبة واستنشق عطرها بعمق وارتياح.

ادَع كل إنسان أغضبك أو أخطأ في حقك وإهديه وردة من ورود حديقتك ذات الضوء الذهبي.

دائما إسأل الخالق أن يعينك على الصبر وعلى غفران زلّة الغير وتذكر إن الله غفور رحيم. تصوّر واستحضر كل اللحظات والأيام الجميلة والسعيدة في حياتك لتعينك على إطالة لحظات الراحة التي أنت فيها.

إضحك لمكافحة الإجهاد النفسي

صحيح أنه ليس في إمكاننا تجنب الإجهاد النفسي، لكن في وسعنا التخفيف من تأثيراته السلبية الضارة، بإتباع بعض التقنيات الطبيعية، التي تعتمد على الضحك.

الإجهاد النفسي ليس مجرد حالة عرضية، تمر وتزول. فهذا النوع من الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة، مثل إضعاف الجهاز المناعي. ويقول المسئولون والأخصائيون في رابطة الأطباء النفسيين الأميركية، إن الإجهاد النفسي، هو المسؤول عن حوالي ٩٠٪ من حالات اللجوء إلى الأطباء. لكن التعامل مع الإجهاد النفسي والسيطرة عليه ليس لحسن الحظ أمراً معقداً صعباً. والواقع أن العديد من الاختصاصيين يصفون لمن يعاني هذه المشكلة، علاجاً بسيطاً ومدهشاً هو الضحك.

فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، كما تؤكد دراسة حديثة نشرتها مجلة "العلاجات البديلة في الصحة والطب" الأميركية، كذلك يبدو أن الضحك يخفف أيضاً في كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الإجهاد النفسي والتوتر، مثل هرموني الأدرنيالين والكورتيزول. والمعروف أن الإفراز المتكرر لهذين الهرمونين، يمكن أن يؤدي مع الوقت إلى إضعاف الجهاز المناعي، إضافة إلى ذلك، فإن الضحك يساعد على توسيع الأوعية الدموية الشعرية، مما يزيد من تدفق الدم والأوكسجين في مختلف أنحاء الجسم، كما يقول الدكتور مايكل ميلر، مدير مركز طب القلب الوقائي، في جامعة ماريلاند الأميركية. وهذا يمكن أن يساعد على الحماية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وذلك بفضل استرخاء الأوعية الدموية المنقبضة.

ضع الأمور في نصابها

إن نسبة كبيرة من الإجهاد النفسي، الذي نعاني منه تأتينا نتيجة طريقة إدراكنا الواقع، كما يقول لورتيا لاردش، اختصاصية التعامل مع الإجهاد النفسي، في جامعة هارفارد الأميركية. فإذا نظرنا إلى الإزعاجات الصغيرة على

حقيقتها، أي كونها مجرد إزعاجات صغيرة، يمكننا وقاية أنفسنا من التوترات غير الضرورية.

لإعطاء وضعية مسببة للتوتر، حجمها الحقيقي، يتوجب في البداية محاولة تخيلها، وقد أفلتت تماماً من سيطرتنا، ووصلت إلى درجة منافية للمعقول ومضحكة، كما تقترح روز تريبر، المتخصصة الأميركية في مكافحة الإجهاد النفسي. مثال على ذلك إذا كنت في المكتب وتعطلت آلة الفاكس، حاول بدلاً من الإحباط والتوتر أن تتخيل آلة الفاكس المعطلة، وحشاً ضخماً، يحاول إلتهام كل الأوراق الموجودة في المكتب. إن المبالغة في تخيل الورطة أو المأزق، تساعد على التفريق بين إزعاج صغير ومشكلة خطيرة، تهدد الحياة، وتسمح لك إيجاد الناحية الفكاهية، في الوضعية التي كنت تحسبها صعبة جداً.

هناك طريقة ثانية، هي الكتابة بشكل فكاهي، عن الوضعية المسببة للتوتر.

ويمكنك إضفاء الجانب الفكاهي على وضعية معينة، بواسطة التعبير عن نفسك كلامياً أو جسدياً. وتحتل تقنية الدوران المقام الأول على لائحة التقنيات التي تعلمها لاروش للناس. وتتضمن هذه التقنية الجانبين الكلامي والجسدي. وللقيام بهذا التمرين، عليك أن تقف وتعبر عن إحباطاتك بصوت عال، ثم تلتف وتدور حول نفسك. إن التنافر بين قول شيء جاد في الوقت الذي تؤدي فيه دورة سخيفة في جسمك، يضيف عنصر الفكاهة إلى الوضعية، مما يساعد على إبطال مفعول الإجهاد النفسي.

أما إذا كنت تفضل الإكتفاء بالتعبير الكلامي، فما عليك إلا أن تصيح بعبارة ذات مدلول إيجابي في أكثر اللحظات المليئة بالتوتر. طبعاً هذا يعطي مفعولاً أفضل عندما تكون بمفردك. مثال على ذلك ما أنت موجود في سيارتك، وسط زحمة سير شديدة، ولديك موعد مهم بعد عشر دقائق. بدلاً من إلقاء اللوم على السائقين من حولك، عن كل ما واجهته خلال يومك؛ قل بصوت عال

"أنا سعيد جداً"، أو "أنا أحب حياتي". وتقول روندا برتني الاختصاصية الأميركية في معالجة الإجهاد النفسي، ومؤلفة كتاب "العيش من دون خوف": إن التنافر القائم بين قول شيء إيجابي، في الوقت الذي تواجه فيه وضعية مزعجة أو مثيرة للتوتر، يمنحك فرصة للضحك على نفسك وعلى الوضعية كلها.

أما في تلك اللحظات القاسية، التي تبدو فيها جميع الأمور خارج سيطرتك، حاول فقط أن تضحك بصوت عال، حتى لو لم تكن لديك رغبة في ذلك. وتقول برتني، إن الضحك الزائف، يمكن أن يقود إلى الضحك الحقيقي.

ممارسة الرياضة والمشي : تحسين المزاج ومكافحة الضغط النفسي

إن جسم الإنسان هو أكفأ آلة خلقت بنظام رائع دقيق، ولكنه يتدهور بعدم الحركة التي تستقيم بها الحياة.

فمنافع الرياضة معروفة فهي تساهم في حرق السعرات الحرارية، ونمو الكتلة العضلية، وتعزيز صحة القلب والعظام، وإعادة التوازن إلى الجسم ... وكذلك، تؤدي التمارين الرياضية إلى إنتاج مادة الأندروفين المسؤولة عن راحة الجسم، بالإضافة إلى ناقلات عصبية مثل الدوبامين والسيروتونين. وأكثر ما يثير الاهتمام في الاكتشافات الحديثة هو أن بعض النشاطات يستهدف ناقلات عصبية محددة، ما يعزز منافع اليوغا مثلاً لمكافحة الضغط النفسي.

وقد أظهرت الأبحاث والدراسات الحديثة أن الأفراد المتقدمين في العمر يمكنهم أن يفعّلوا بعض القدرات إن لم تكن مساوية لمن هم في سن الثلاثين فقد يفوقونهم. وقد اعتنق كثير منهم اختبار التدريب الرياضي ما يساعدهم على إبطاء الشيخوخة. وفي الحقيقة هناك الكثير من المسنين يعانون نقصاً في مادة الكالسيوم ما يتسبب عنه العديد من كسور العظام.

وقد أظهرت الرعاية الطبية على مدى السنين أن الخاملين ممن لا يمارسون أي رياضة قد يتعرضون لأمراض القلب ومتاعب البروستات وتليف الكبد وتكوّن القرح ومرض البواسير وآلام الظهر. وهم بذلك يتعجلون الهرم والشيخوخة بل ويموتون في سن مبكرة عن أولئك الذين يمارسون نشاطاً رياضياً.

لا يليق بالجنس البشري أن يحيا عليلاً بل ينبغي أن يعمل ويبني ويتمتع بالحيوية والنشاط . وإن النشاط الذي يفرضه حب الحياة يضفي على الناس الصحة والعافية . وعند التحدث عن الهرم والشيخوخة أو عن الشباب الدائم أو عن الشفاء نقول : إما أن تمارس التدريب والحركة أو تصاب بالهرم والاضمحلال .

المشي إكسير الحياة

إن المشي أساس كل نشاط رياضي . ليس له سن محددة وهو تدريب يحتاج إلى الهواء الطلق مثله في ذلك مثل السباحة والجري وسباق الدراجات . والمشي يزيد من الطاقة الحرارية التي يطلقها الجسم في نفس الوقت الذي يزيد فيه قدرة الجسم على الاحتمال .

رياضة المشي أقل الرياضات إجهاداً وأكثرها أمناً وأفضلها قبولاً لدى كل الناس وفي أية مرحلة من مراحل العمل . ومن المعروف أن رياضة المشي تمنع وهن العظام عند كبار السن ، كما أظهرت الدراسات أن كبار السن الذين يمارسون هذه الرياضة بانتظام تقل نسبة فقد الكالسيوم من عظامهم .

وقد أثبتت الأبحاث والدراسات أن المشي يساعد القلب على تكوين أوعية دموية جديدة لتخطي مناطق الانسداد في الشريان التاجي ، كما يزيد من اتساع المناطق الضيقة في الأوعية الدموية .

ويوصي الجراحون مرضاهم بالمشي بعد الانتهاء من إجراء الجراحة بفترة وجيزة للوقاية من تكوين الجلطات الدموية التي قد تسبب انسداد شريان في المخ أو القلب أو الرئتين. كما أظهرت الدراسات كذلك أن مرض السكر قد يختفي عند متقدمي السن إذا ما التزموا بمنهاج منظم للمشي .

قد يقارن المشي السريع بالمشي الوئيد . ففي أحد الاختبارات عندما قورن

فريق من الناس تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ و ٥٧ سنة اعتادوا المشي السريع ٤٠ دقيقة لمدة أربعة أيام في الاسبوع أظهروا تحسناً مساوياً لفريق آخر من نفس السن اعتادوا السير وئيداً "٣٠" دقيقة لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع. كما أن الاختبار على أن سرعة ضربات القلب لكل مشترك ومواد جسمه الدهنية قد نقصت بشكل ملحوظ. وثبت أن الجري الشاق لمسافة "١٠" كيلومترات يحرق من السعرات الحرارية ٢٠٪ فقط زيادة عما يحرقه المشي لنفس المسافة، وأن المشي المعتدل "٥" كيلومترات/ساعة يومياً يحرق "٣٦٠" سعراً، مما يساعد على فقد "١٣٥٠" غراماً من الدهن شهرياً أو ما يعادل ١٦,٢ كغم سنوياً.

إن الشهية إلى الطعام لا تزداد بممارسة الرياضة، وأن الزيادة في الوزن قد تنتج من الافتقار إلى الرياضة.

بعد مضي العقد الثالث من العمر إن قدرة القلب على ضخ الدم تقل بمقدار ٨٪ وأن المجموع العضلي للجسم يضعف بمقدار ٤٪، ولذلك فإن الركون إلى الكسل يسرع من ظاهرة الشيخوخة، بينما أن تنظيم منهاج خاص بالمشي يؤخر من الهرم والشيخوخة وله فائدة كبيرة للجسم والنفس والعقل.

لذا لا تدع الشيخوخة تثبط من عزيمتك، ولتبدأ المشي واستمر في ممارسته، ولا تعتقد أن حصولك على معاش أو تأمين على حياتك يغنيك عن النشاط الجسماني الذي يحقق لك حياة أطول وأسعد وصحة أوفر. فالمشي هو الحصن الأكيد ضد الهرم والشيخوخة .. واعتبر أن المشي لمدة ١٥ دقيقة في المرة الواحدة هو أفضل فائدة لاكتساب نسمة هواء. فالوقت الذي تمضيه في المشي من الأهمية بمكان واجتهد أن تمشي ساعة في اليوم.

وقد أجريت أبحاث مطولة حول المشي. أكد العلماء بعد دراسة نتائجها، أن الإغريق كانوا على حق حين شجعوا الناس عامة والمفكرين منهم خاصة على كثرة المشي.

يتناول علماء الأجناس دراسة التاريخ الجغرافي للسلالات البشرية بما فيها التشريح العضلي لأجسام البشر. وبنظرة عابرة في الخرائط الجسدية لتلك الأجناس المتتابعة يبدو واضحاً أن الإنسان العصري الذي ينعم بآلاته ووسائل تنقلاته الحديثة يتمتع بجسد هزيل وعضلات غضة متهادية، وقلب مليء بألوان مختلفة من تشكيلة هائلة لأمراض عديدة. وبدراسة السبب في ذلك تبين أن الناس قديماً كانوا يستخدمون أرجلهم في التنقل من مكان إلى آخر، وبذلك كانت أجسامهم قوية ممتلئة بعضلات فولاذية بعكس الإنسان العصري الذي لا يُتعب نفسه حتى بصعود درجات قليلة بل يستخدم المصعد أو يستخدم السيارة لقطع مسافات بسيطة.

يقول الدكتور "هواين" العالم الشهير في أمراض القلب أن أحسن دواء ضد أمراض العصر هو "المشي"، إن المشي بخطوات سريعة بضعة كيلومترات يومياً أكثر فائدة للجهاز العضلي والهضمي والنفسي من أي طبيب مختص، ذلك لأن المشي يحرك الدم، وهذا معناه دخول الأوكسجين بكمية أكثر إلى الجسم، وهذا بدوره يجدد وينشط خلايا الجسم.

يبلغ طول الأوعية الدموية المنتشرة في أغوار البدن أكثر من "١٠٠ ألف كيلومتر" و ٩٠٪ من هذه الشعيرات الدموية لا تنفتح إلا بالمجهود العضلي، والمشي هو أفضل طريقة لإنقاذ الأوعية الدموية من سباتها وارتخائها.

المشي بالذات يقوي عضلات الساق والرجلين وهي المسؤولة عن عودة الدم إلى القلب بل وتحريك الدم الذي يتدفق في خلايا المخ. والمشي أحسن رياضة للمراحل المتعددة من حياة الإنسان منذ بداية مرحلة الطفولة حتى سن الكهولة.

وإن أحسن وسيلة للتخلص من: السخط والغضب وتعب الفكر والضغط النفسي هو المشي، يهدئ الأعصاب ويقوي القلب ويجعل الذهن أكثر صفاءاً ونقاء.

معالجة الاكتئاب بالألوان والضوء

الكون عبارة عن ذبذبات. وللألوان والضوء ذبذبات معينة ومختلفة. وللألوان والضوء تأثير كبير على الإنسان.

الضوء عبارة عن طاقة حيوية مهمة يتعامل معها الإنسان باستمرار وهي التي تغذي خلاياه.

ولكل خلية ضوء ولون معين يغذيها أكثر من غيرها، ولكل لون طبيعة موجبة خاصة، وترددات تكسبه صفات معينة تؤثر على الجسم.

وإن لكل خلية استجابة مختلفة للضوء، تعتمد على موقعها في مناطق توازن الطاقة في الجسم. ويطلق عليها اسم الشاكرات الموزعة في مختلف أنحاء الجسم، وعددها سبع. وإن أي خلل في توهج الضوء أو ضعفه في الشاكرات يؤثر على جسم الإنسان مما يسبب له المرض..

العلاج بالألوان يمكنه أن يشفي من آلام السرطان والأمراض المزمنة مثل الصداع المزمن، ضغط الدم وغيرها، وهذه الأساليب مكملة للطب التقليدي ولا يغني عنه.

كما يمكن للمعالجة بالألوان أن تشفي من بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب. ويبدو أن السبب في هذا الاكتئاب هو الخلل المفاجئ في التوازن الضوئي الذي يصيب جسم الإنسان. وأي نقص في جرعة الضوء المعتادة يؤدي إلى خلل في مراكز الطاقة السبعة. ولهذا يشعر الإنسان في الشتاء بالاكتئاب والرغبة في كثرة النوم وزيادة الإقبال على الطعام والحلويات.

ويمكن حل هذه المشكلة بفتح النوافذ في النهار لدخول أكبر قدر ممكن من الضوء إلى المنزل. والاستغناء عن الستائر السميكة، وتعديل النظام الضوئي والحرص على تنظيم نشاطات ليلية باستمرار.

تختلف آلية المعالجة تبعاً للحالة والشخص. فبعد دراسة الحالة والتحدث مع المريض، يحدد اللون الذي ينقصه، ويبدأ بتوجيه كمية مدروسة من الضوء حسب اللون المطلوب لمناطق الإصابة أو الشاكرات المغذية لذاك العضو.

وهناك مصباح خاص يحتوي على كرات كريستالية يمر من خلالها شعاع الضوء، وينكسر عبر الكريستال ليعطي ضوءا معينا حسب لون العدسة المستخدمة، وحيث يوجد أشخاص ينزعجون من الضوء لذلك تستخدم الألوان.

إن بمقدور الإنسان أن يعرف أي لون ينقصه بالاستعانة بمسطرة الألوان، إذ تحتوي على ألوان الطيف السبعة بدءاً من اللون الأزرق وانتهاءً باللون الأحمر، ثم يأخذ نفساً عميقاً، ويبدأ بالنظر إلى المسطرة لمدة دقيقة، وبعدها يغمض عينيه ويعيد النظر مرة أخرى، فيجد أن هناك لونا واحدا فقط يشده أكثر من بقية الألوان، وهذا يظهر اللون الذي يحتاجه نظامك الداخلي لإعادة التوازن الطبيعي، وعندها حاول أن تحيط نفسك باللون وتركز عقلك على الجزء الذي تعاني منه من جسمك أثناء تأملك في هذا اللون.

ويجدر القول أن لكل كائن حي هالة تحيط به، هي عبارة عن حيز كهرومغناطيسي وذبذبات موجبة مختلفة الطول والطاقة واللون، وكل هالة مميزة بحد ذاتها، باختلاف شكلها، نظامها، اللون المسيطر عليها، فلكل منا هالة ملونة تشع منه.

وهناك طرقاً عديدة لقراءة الحالة التي يمكن من خلالها تحديد الأمراض والألوان الناقصة. وهناك كاميرات خاصة لها قدرة التقاط عالية، تستطيع قياس الانبعاث الحراري للون من الكتلة الحية وتسجيلها. ويستطيع الإنسان أن يرى هالته من خلال خطوات سهلة قد لا تنجح من أول مرة.

وينصح باتخاذ غرفة مناسبة لا تحوي أجهزة كهربائية ويصلها ضوء متوسط الشدة، ويجب الوقوف أمام مرآة مستوية وخالية من الزخارف والألوان، كي لا تتداخل الألوان مع لون الهالة وتعطي قراءة خاطئة. ويجب أن يكون خلفك حائط أبيض وأن لا تقل المسافة بينك والمرآة عن متر واحد، ثم ركز النظر على الوجه والكتفين، ثم خذ نفساً عميقاً واحرص على التركيز والهدوء، بعد ذلك أعمق عينيك وانظر للخلفية البيضاء من خلفك، ستظهر لك اهتزازات شفافة تحيط بمنطقة الرأس والكتفين، أنها هالتك.

وتتأثر الهالة بتغير المزاج أو العوامل المحيطة، فتتلوث مما يسبب للإنسان الانزعاج والأمراض.

لتنقية الهالة يمكن المشي تحت المطر، وخصوصاً في أول موسم الشتاء، لأنه يحمل طاقة إيجابية، كذلك يمكن تنقية الهالة بالاغتسال بالماء والوضوء، وعمل تمارين التأمل، وكل ذلك ينعكس إيجابياً على الشخص فيشعر بالراحة.

ومن معاني بعض الألوان: اللون الأحمر يعني قوة الإرادة، القيادة، الشغف، الرغبة، النشاط البدني، كثافة التجربة، الضغط، وأحيانا الغضب. واللون البرتقالي يعني الوحي، الخلق الفني، حسب التعبير، تحقيق الذات، الحسية واللهو.

اللون الأصفر يعني الذكاء، قوة الاستيعاب والتحليل، الصفاء الذهني، التوقع، الليونة، الإشراق، العفوية، الحماسية، والابتهاج.

اللون الأخضر يعني القدرة على التنفيذ، الشفاء، التعليم، المثابرة، التطور، الازدهار، التوازن، والإعجاب بالنفس.

اللوم الأزرق يعني الروحانية، التأمل، السلام عمق الشعور، التواصل، الانسجام، النزاهة، الإخلاص.

اللون الأبيض طبيعة كونية، ودعياً للحقيقة وحدة الإدراك ومعرفة غير محدودة وعمقاً في التفكير.

اللـون الأبـيض يـدل إذا كـان صـافياً علـى انـسجام كلـي وروحانيـة عاليـة ورحانية وشمولية.

اللـون الزهـري يعـني المغفـرة، الفـرح، الغـيض، الحريـة، الإرادة الطيبـة والقداسة.

ومـن الخـواص العلاجيـة للون الأزرق فهـو يـساعد علـى تقلـيص الـشعيرات الدموية وهو مناسب للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المزمن.

أما اللون الأحمر فهو لون متقابـل مـع الأزرق، وهـو يزيـد الطاقـة الجـسدية، فلا يجب أن يتعرض له مريض ضغط الدم أو مرض الصداع المزمن، أو الأطفال ذوو النشاط المفرط.

اللون البرتقال ينصح به لمرضى العقم غير الخلقي، إذ يـتم تركيـز جرعات من الضوء البرتقالي على الشاكر بمعدل ٨-١٠ جلسات. وهذا اللـون يخلق المودة والثقة بين الناس، وهو مثالي لطلاء أحد جدرات غرفة الطعام.

أما اللون الأخضر فهو اللون الذي يقع في منتصف المنحنى الضوئي، وهو لون السلام والطبيعة، ويريح الأعصاب ويزيد من معدل نمو الخلايا، لهذا لا ينصح بـه في أماكن العمل، لأنك ستشعر بالنعاس والرغبة في الراحة، وهـو غـير مناسـب لمرضى السرطان، لأنه يساهم في نمو الخلايات غير المرغوب بها.

ويمتلك اللـون الأسـود طاقة امتصاصية عاليـة، لـذلك لا ينصح بارتـداء هـذا اللون في العمل، لأنه يشعر الإنسان في النـشاطات بدايـة اليـوم، ولكـن سـرعان ما تتبدد هذه الطاقة الإيجابية، ويشعر الإنـسان بالتعب والكسل والإرهاق، لأن ما يحصل هو أن اللون الأسود يمتص طاقة كبيرة من الآخرين، الأمـر الـذي يـؤدي إلى حالة من عدم الاتزان أو الأعياد، وإذا ارتديت الأسود لابد من ارتـداء ألـوان أخرى معه، مثل إكسسوار معين أو شال وما إلى ذلك.

التوتر النفسي يراكم الدهون

أن إحدى سلبيات الحياة العصرية التي يعيشها الإنسان هي "السمنة"، وقد أصبحت السمنة آفة المجتمعات المعاصرة، وتنقل مراكز الدراسات والأبحاث الملايين بحثا عن علاجها.

وتشير العديد من الدراسات، الحديثة إلى أن التوتر النفسي يشجع على تراكم الدهون، وبشكل خاص في منطقة البطن والمعدة سواء كان الإنسان نحيفاً أو بديناً.

وتؤكد الأبحاث والدراسات أن الضغوط والتوتر الناجم عن الحياة الحالية من الحركة والنشاط تؤدي إلى الإصابة بالسمنة حيث أن جسم الإنسان غير مجهز للتوتر المستمر والمزمن الناجم عن المشاحنات اليومية في البيت والعمل، وكذلك الضغوط المادية الخانقة، وتلوث البيئة والطعام وتناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون المشبعة.

وتأتي خطورة التوتر المزمن من استهلاك الغدة الكظرية الموجودة فوق الكلية لمادة الكورتيزون لتوليد الكورتيزول والذي يؤدي إلى زيادة سكر الدم مضمور الكتلة العضلية في الجسم، وهو أحد الهرمونات الهامة لحرق السعرات الحرارية الغذائية، كما يأتي توليد الكورتيزول على حساب توليد الهرمونات الجنسية، وهذا بدوره يؤدي لهبوط مادة البروجسترون لدى السيدات وما يتبعها من أرق وتوتر وخوف وآلام ونزف شديد مترافق مع الدورة الشهرية، وشراهة لتناول الحلويات والشوكولاته.

ينقسم التوتر المزمن إلى نوعين:

الأول توتر مزمن داخلي سبب تلوث البيئة بالسجائر والرصاص والزئبق وتلوث الأطعمة بالمبيدات الحشرية وخلوها من الكثير من المكونات الغذائية كالمغنيزيوم والسيلينيوم، وهي مواد أساسية لعمل الغدة الدرقية ولعمل الأنسولين لضبط سكر الدم، وسبب ذلك هو تأثر التربة الزراعية بتلك المبيدات الحشرية، كما يتلوث الحليب ومشتقاته كاللبن والجبن من هرمونات الأستروجين .. فجميع هذه السموم تضع عبئاً ثقيلا على الجسم والكبد وتزيد من التوتر الداخلي والالتهابات.

النوع الثاني فخارجي يؤدي إلى الإفراط في نوع معين من المأكولات كالخبز والأرز والعصائر وفرط استعمال المضادات الحيوية الذي قد يؤدي إلى زيادة التخمرات والالتهابات الأمعاء والقضاء على الجراثيم الصديقة النافعة الموجودة في الأمعاء، والمسؤولة عن تضيع الكثير من الفيتامينات الأساسية، وتؤدي هذه الالتهابات إلى عبور السموم من الأمعاء إلى الدورة الدموية مما قد يسبب في توليد مضادات مناعة ذاتية قد تدمر أو تضعف الغدة الدرقية وتبطئ عملية الحرق.

من هنا تأكد أن صحة الأمعاء أساسية في تفادي البدانة حيث ثبت أن ٩٥٪ من مادة السيرتونين موجودة في جدار الأمعاء، وهي المادة المسئولة عن الحالة المزاجية، ومنه نفهم الارتباط المباشر بين الحالة المزاجية والأمعاء.

تشير العديد من الأبحاث والدراسات إلى أن التوتر النفسي يشجع على تراكم الدهون وبشكل خاص في منطقة البطن والمعدة سواء كان الإنسان بدينا أو نحيفا.

وقد توصلت دراسة أجراها باحثون سويديون، تبين من خلالها أنه عندما يكون الإنسان متوتراً فإن جسمه يفرز فائضا من هرمون ينشط أنزيما يزيد من

تركز دهون الجسم بصورة خاصة في منطقة ودائرة البطن، وقد تبين أن الفساد البدينات عند البطن تفرز الغدة الكظرية لديهن نسبة عالية من هرمون الكورتيزول.

وتذكر الدراسات أنه إذا كان الضغط النفسي والتوتر العصبي والقلق والاكتئاب أمورا قد تلعب دورا كبيرا في زيادة الوزن فإن تفهم مضاعفات التوتر على الصحة وعلاقتها بالسمنة مهم جداً للسعي إلى الأساليب والطرق الوقائية في التخلص من السمنة.

إذا كان مستحيل على الإنسان إلغاء مشاكل الحياة، بالمقابل بإمكانه أن يبدل نمط حياته وعاداته الغذائية. فعندما يكون الإنسان مكتئباً فإنه قد يبحث عن التعويض من خلال الحب وتفهم الآخرين، وقد يعوض ذلك بالأكل بلا حساب وبشكل مبالغ فيه. والدليل على ذلك بعض أنواع البدانة المبالغة والمفاجئة – مثل اكتساب عشرات الكيلوغرامات من الوزن في أشهر قليلة – التي قد تأتي بعد صدمة نفسية كبيرة. فقد لوحظ في هذه الحالات وجود خلل في نظام الجسم، وبالتالي في حرق السعرات الحرارية، ومراكز الإحساس بالشبع والجوع.

الدهون المشبعة تتسبب في الاكتئاب

لقد توصلت العديد من الأبحاث والدراسات العلمية إلى أن هناك علاقة وطيدة بين نوعية الطعام والمزاج. حيث تزيد الأكلات المشبعة بالدهون من خطر إصابة الشخص بالاكتئاب والضغط النفسي، فيما تلعب الأكلات الصحية دوراً معاكساً، وتساعد المرء على الشعور بالمرح.

وقد أثبتت دراسة أسبانية حديثة أن زيادة استهلاك الدهون غير المهدرجة والدهون المشبعة من شأنه أن يزيد احتمالات الإصابة بالاكتئاب. كما أثبتت

الدراسات أن زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (أوميغا ٩)، وهي ركيزة الطبخ في حوض البحر الأبيض المتوسط، فضلا عن زيوت نباتية أخرى، وأسماك دهنية تحوي دهونا غير مشبعة، تساهم في الحد من احتمالات الإصابة بأمراض عقلية.

وقام الباحثون خلال دراستهم بمتابعة حمية أكثر من ١٢ ألف متطوع ونمط حياتهم خلال ست سنوات، ولاحظوا أن المتطوعين الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب هم أولئك الذين استهلكوا دهوناً مهدرجة ودهونا مشبعة بنسبة ٤٨٪، من الذين لم يستهلكوا أغذية تحوي هذه الدهون.

وتنصح الباحثة سانشيس فالفار من جامعة بالماس بأسبانيا، باستبدال الزيوت المشبعة والمهدرجة بزيت الزيتون، حيث يساهم تناول أكثر من ٢٠ غراماً في اليوم في تقليل حالات اللاكتئاب بنسبة ٣٠٪، ويقدر ما تزيد كمية الدهون المشبعة والمهدرجة، يزداد حجم تأثيرها السيئ على نفسية المرء. والدهون المشبعة غالباً ما توجد في الوجبات الجاهزة والحلويات والمعجنات والبسكويت، وهي مرتبطة عادة بالإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكولسترول السيئ.

والرابط بين الاكتئاب وتناول الدهون المشبعة، هو حدوث تغيرات حيوية بالجسم تؤدي إلى نقص "السيروتنين" وحدوث الاكتئاب بالإضافة إلى تجمع الدهون في الأوعية الدموية مؤدية إلى زيادة في الكولسترول الضار – البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) ونقص الكولسترول النافع – البروتين الشحمي المرتفع الكثافة (HDL) وحدوث أمراض قلبية.

نقصان فيتامين (D) والاكتئاب

المستويات المنخفضة من فيتامين "D" ترتبط في دمنا مع درجة الاكتئاب. فكلما انخفض مستوى فيتامين "D"، تزيد درجة الاكتئاب معه، استناداً لما ورد عن أبحاث ودراسات جديدة.

وتظهر أحدث الأبحاث في إيطاليا بأن كبار السن من النساء اللواتي تمتعن بمستوى فيتامين D أقل من ٢٠ ناغوغرام لكل ميلليميتر كن أكثر عرضة للإصابة بمزاج مكتئب بمقدار النصف مقارنة باللواتي تمتعن بمستويات أعلى منه.

أما كبار السن من الرجال، فكانوا أكثر عرضة بمقدار ٦٠٪. وقد وجدت دراسة أخرى أجريت على مدى ثلاث سنوات بأن خطر الإصابة بالاكتئاب قل بنسبة ٢١٪ لدى النساء بين عمر ٥٠ إلى ٧٩ سنة عند تناولهن ما لا يقل عن ٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين D سواء عن طريق الأطعمة أو المكملات الغذائية.

يعتبر ضوء الشمس المباشر الذي نتعرض له المصدر الرئيسي لفيتامين D، إذ يحصل معظمنا على مستويات كافية من فيتامين D، تتراوح ما بين ٤٠٠ إلى ٢٠٠٠ وحدة دولية، من خلال تعرضنا لأشعة الشمس بصورة يومية وبشكل اعتيادي أثناء اليوم من خلال ممارسة الأنشطة اليومية في أماكن مشمسة أو مفتوحة، بينما تحتوي بعض أنواع الأطعمة على نسبة قليلة منه، خاصة الفطر، الأسماك، : كالتونا والسردين والسلمون، وزيوت الأسماك – مثل زيت كبد الحوت -، والكبد، والبيض، والسمن الصناعي، ومشروبات الصويا، وبعض أنواع الحليب والألبان والأجبان المدعمة بنسب ضئيلة.

كما تشير الدراسات إلى أن تناول المصادر الغذائية من فيتامين D فقط لا يعد كافيا للحصول على ما نحتاجه من فيتامين D، إذ يمكن لتناول هذه المصادر بكميات جيدة توفير ١٥٠ وحدة دولية فقط وكحد أقصى (وذلك مع اعتبار قدرة جسمنا على امتصاصه بشكل جيد).

فيتامين D من إحدى الفيتامينات الذائبة في الدهون التي يحتاجها جسمنا بصورة دائمة ويستطيع تصنيعها أيضاً. ويلعب فيتامين D دوراً رئيسياً في المحافظة على صحة جهازنا الهضمي بخاصة صحة القولون، والعظام، وصحة الكلى من خلال قدرته على الحفاظ على توازن عنصري الكالسيوم والفوسفور. ويساعد فيتامين D جسمنا على امتصاص الكالسيوم.

وقد أظهرت دراسات عديدة مؤخراً أن لفيتامين D فوائد صحية أخرى منها المساعدة في ضبط مستوى السكر في الدم – خاصة لدى من يتناول جرعات من الأنسولين –، والحماية من السرطان، خاصة سرطان القولون والمستقيم، وأمراض الشرايين، والسل، والاكتئاب.

من الجدير ذكره أن الدراسات العلمية في الأردن قد كشفت أن ٨٤٪ من المواطنين يعانون من نقصان فيتامين D.

إن فيتامين D هو أحد الفيتامينات الأساسية للأعصاب والجسد والنفس، ومن الجدير أيضاً ذكر نقصان V B12، وزيادة العقم، والأورام الخبيثة.

فالمصدر الأساسي لفيتامين D هو الشمس، علماً بأننا نعيش في "بلاد الشمس"، لكن التدني الشديد في التعرض المباشر للشمس سواء باستخدام الأمور الواقية من الشمس، أو طبيعة العمل النهاري داخل المكاتب، والزجاج الملون في السيارات والمنازل هو السبب الرئيسي لهذا النقصان.

الأغذية الغنية بفيتامين D لا تفي وحدها لمتطلبات الجسم اليومية، فلابد من التعرض للشمس مباشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثلاث مرات اسبوعيا على الأقل،

وأصحاب البشرة الداكنة يحتاجون إلى فترة أطول من ذلك بكثير، بسبب وجود صبغة "الميلانين" العالية التي تعيق امتصاص أشعة الشمس لتنشيط فيتامين D2 الخامل وتحويله إلى فيتامين D3 النشط في الجلد.

إن فيتامين D يحمي من الإصابة من مرض ارتفاع سكر الدم، وضغط الدم الشرياني، ومن ارتفاع الكولسترول الضار LDL، ويحمي القلب وهشاشة العظام، والربو، والإصابة بالأورام الخبيثة.

هذا، وقد وجد أن إعطاء فيتامين D يؤدي إلى نقصان الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، إذ تبين أنهم يعانون من تدني مستوى D" V" في الدم، وبالتالي الإصابة بالسمنة، فهناك علاقة طردية بين نقصان فيتامين D والسمنة.

أما الأعراض النفسية التي يسببها النقص في فيتامين D:

- ❖ الاكتئاب النفسي، والتي لا يستجيب لمضادات الكآبة، ويمتاز بالتعب، والإرهاق، وتدني الدافعية، والأوجاع العضلية، واضطراب النوم، والمزاج المتدني، والعلاج هنا يكون بالتعرض لأشعة الشمس المباشرة مع إعطاء دواء فيتامين D، والأغذية الغنية بفيتامين D خاصة في موسم الشتاء، حيث يتلافى الناس الخروج والتعرض للشمس في البرد وهذا أمر خاطئ وغير صحي.
- ❖ القلق النفسي، متميز بتدني الانتباه، والتركيز واضطراب الذاكرة، والأرق، والتفكير السلبي، والمخاوف، وسهولة الاستفزاز والاستثارة، وكثرة الارتباك، والضعف الجنسي.
- ❖ التصلب اللويحي، وهو مرض خطير على الدماغ والنخاع الشوكي، يؤدي إلى تلف الأعصاب، ولازالت الأسباب مبهمة، رغم وجود خلل في المناعة ضد الذات (Auto-immune)، فجهاز المناعة يهاجم الخلايا العصبية مؤدياً إلى تهتك غلافها "الميلانين"، وهذا ما يحدث أيضا في حالات التهاب الفيروس

الدماغي وكذلك الحال في نقصان فيتامين D. فقد أفادت تقارير عديدة أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين D المزمن عرضة للإصابة بهذا المرض، وقد يكون سبباً لذلك.

❖ الإصابة بالفصام، تؤكد الدراسات النفسية أن الأشخاص الذين يصابون بالفصام هم الذين يولدون في فصل الشتاء أكثر من الفصول الأخرى بشكل كبير، ويعزي بعض الباحثون ذلك إلى نقصان فيتامين D بسبب قلة التعرض للشمس، وقد يكون ذلك أحد العوامل الهامة مع عوامل أخرى في نشوء هذا المرض، فهو هرمون وسيط وهام أيضا في تكوين الدماغ، والهرمونات العصبية أثناء مرحلة التطور الجيني.

❖ فيتامين D والإصابة بالإنفلونزا : لقد أكدت أبحاث عديدة ارتباط نقصان فيتامين D والإصابات الفيروسية خاصة في فصل الشتاء، فالأشخاص المعرضين للإصابات الفيروسية لديهم مستوى منخفض من فيتامين D، ومن المعروف أن الإصابات الفيروسية تؤدي إلى الكآبة، والمزاج المتوتر المتسم بالقلق والضجر.

❖ فيتامين D والحماية من الأورام الخبيثة : يعمل فيتامين D كمصدر للهرمونات الأخرى التي تعمل على تقوية جهاز المناعة. ويجمع العديد من الباحثين أن فيتامين D يقي من الأورام الخبيثة إلى درجة عالية. فالأبحاث أظهرت أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الباردة حيث قلة التعرض للشمس أكثر إصابة من الذين يعيشون في المناطق الدافئة المشمسة، وأن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة أكثر عرضة للإصابة بالأورام بسبب حاجتهم الأكثر لامتصاص أشعر الشمس من الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة.

الحب (المحبة) مضاد للاكتئاب والضغط النفسي

لقد صار قلبي قابلا كل صورة
فمرعى لغزلان، ودير لرهبان

وبيت لأوثان وكعبة طائف
وألواح توراة، ومصحف قرآن

اديُن بدين الحب أنى وجهت
ركائبه، فالحب ديني وإيماني

"محي الدين بن العربي"

الحب – العاطفة القوية العميقة الإيجابية تجاه شخص أو أمر ما إلى درجة الالتصاق به، وهو نوع من التعبير الإنساني عن المودة والطيبة والنقاء والبعد عن الأنانية. فهو علاقة تبادلية في الاحترام والتماس والثقة، أنه أمر تلقائي لا إرادي نتيجة للفهم المتبادل بين الطرفين واشتراكهما في احترام مكانتهما وكينونتهما.

لا يتوقف الحب أو المحبة بين العلاقات البشرية كحب الأشخاص، بل يتعداه إلى الكون كله، والدين، والأفكار، والموسيقى، والمناخ، والحيوان، والنبات، والفضاء.

وقد أثبتت الأبحاث والدراسات أن الشعور بالحب يؤدي إلى زيادة إفراز الهرمونات العصبية في الدماغ خاصة السيروتونين والدوبامين والنور ابنفرين

والـتي تـؤدي إلى الـشعور بالـسعادة (Serotonin, Dopamin, Nor-epi nefrin) والحيوية والطاقة وزيـادة الدافيعة والثقـة بـالنفس، وتزيـد مـن القـدرات الذهنيـة كـالتركيز والاستيعاب والتحليـل والاسـتنباط والتأمـل، فهـي تـستحث المراكـز الدماغية المسؤولة عـن الشعور باللذة والاستمتاع والسعادة، وفي هـذا المجال تقول الباحثة د. الين كرات "أن الحب أفضل مضادات الكآبة، ولكـن العديـد منـا يحمل أفكار خاطئة عنه، فحينما تحمل حباً أقل سوف تكون أكثر كآبـة والعكس صحيح".

إن الحـب أساسـي في حيـاة الإنـسان وحاجـة ماسـة للوجـود الإنـساني، إنـه كالأوكسجين للجسم، فكلما زادت المحبة كلما زاد الإنـسان سـعادة وحيويـة، فمن أهـم الأعـراض النفسية للكآبـة الشعور بفقـدان حـب الـذات وعـدم حـب أو محبـة الآخـرين، لـذلك نـرى الـشخص الكئيـب منعـزل وغـير جـذاب في ملبـسه وحديثه وسلوكه الاجتماعي بسبب فقدانه للحب.

في العديد من المجتمعات والحضارات تنتشر معقولـة "الحب هـو الـسعادة"، فالإنسان يتشرب الأفكار والسلوك والاتجاهات والميول من المجتمع الـذي يعيش فيـه، فالمجتمعـات الـتي تقـل فيهـا المحبـة تـسود فيهـا الكآبـة، إذ أن الحـب رافـد أساسـي لحياة الإنـسان شأنه شأن الغذاء للجسم والأوكسجين والجنس. وفي هـذا الصدد يجمع العديد من الباحثين "أن للإنسان قابلية واستعداد ليغير مـن نفسيته ليصبح محباً ومحبوباً وينأى بنفسه عن الكآبة".

لذلك فالحب سلوك متعلم، أنه ضرورة وإرادة ذاتيـة، فـإذا لم تـستطيع تعلـم واكتساب أساليب المحبة فإنك تضمن السقوط في الكآبة والضغط النفسي، لـيس فقط بسبب عزلتك، ولكن بسبب ما يؤول به فقدان المحبـة إلى الفـشل في جميـع مستويات الحياة.

هناك فرق بين الغرام الجنسي وبين الحب، فالغرام والحب الجنسي حالة نفسية عميقة تشعر الإنسان بالنشوة والسعادة الآنية التي يشوبها كثيرا من القلق والتوتر بسبب تدفق هرمون "الأدرينالين"، لأنها حالة مؤقتة لا تدوم على الغالب، فهي نوع من الالتصاق تجاه شخص والانجذاب النفسي الشديد وهي تبقى لمدة أقصاها ٦ أشهر ويمكن أن تستمر لتحول إلى حب حقيقي عذري.

لكي يستطيع الإنسان اكتساب الحب في كنهه وماهيته الأصلية وجد الباحثون بعض الأمور التي تساعد الإنسان على ذلك ومنها: أن يفهم الإنسان أن لا تطابق بين شخصين في العالم فلكل إنسان تفرده الذاتي ولابدّ من الاختلاف، ولذلك يجب القفز وتعدي كل الفروقات السطحية مع الاتجاه نحو التجاوز مع الطرف الآخر في نقاط الخلافات الجوهرية للوصول إلى المحبة والمودة والتركيز والانتباه لمتطلبات الطرف الآخر بدلاً من التركيز على المتطلبات والرغبات الذاتية وذلك يستوجب معرفة ما يريد ويرغب الطرف الآخر مثل الأب، والأم، والزوجة، والأخ، والأخت، والصديق، والزميل .. الخ. وبهذه الطريقة يتعزز سلوك المحبة.

وقد يكون الإقدام على مساعدة الآخرين توطيد وزرع بذور المحبة. فالكئيب مثلاً يركز على ذاته ولا يخرج عن حدودها، ولذلك حينما يخرج الإنسان عن طوقه الذاتي بمساعدة الآخرين يستطيع اكتساب المحبة. فالعلاقة هنا طردية، فكلما زادت استجابات الإنسان لاحتياجات الآخرين كلما زادت المحبة والمودة.

فعلى الإنسان أن يدرك أن الحب هو كينونة وكسب ذاتي، وخلاف ذلك يصبح الإنسان غير واقعي مثل حال الكئيب. فعليه أن يهذب نفسه وينظر إليها بواقعية يبتعد عن الحساسية الزائدة أو الشعور الاستباقي بعدم قبول الآخرين

ومحبتهم له. فإذا لم يحبك الآخرين فإنه بسبب هذه المشاعر السلبية التي من شأنها أن تؤدي بك إلى السلوك المنفر.

فعلينا إدراك أن كثيرا من الأصوات الداخلية السلبية في داخلنا ليست واقعية، فالأفكار السلبية مبنية على الأوهام واللاواقع. وبهذه الطريقة يمكننا اكتساب المحبة. فالحب الحقيقي هو القوة الدافعة للبشر للاقتراب والميل إلى الكائن الآخر. والحب طريقة يبني بها الإنسان علاقة بالدنيا والمجتمع فهو مقاومة للسلبيات وعودة الأمل.

تخلص من الشعور بالذنب

يبدو أن الإنسان العادي، لا يعرف ما الذي فعله حتى يقال عنه أنه مذنب.

قانونياً: الذنب حالة تُحدد وفق حكم يطلقه القاضي على سلوك الفرد. أما في مجال علم النفس: هو شعور يؤرق الفرد، وقد يكون هذا الشعور مبرراً أو غير مبرر. في هذا الإطار ينبغي التمييز بين شعور الذنب الواعي وشعور الذنب غير الواعي.

وفي حياتنا اليومية فإن مشاعر الذنب تطاردنا في كل لحظة. كيف يمكن التخلص من هذه المشاعر السلبية والعيش بسلام داخلي وسكينة؟ ينتشر شعور الذنب على نطاق واسع بين الناس، وهو يعطي طعماً مريراً للعيش والحياة. ويكون هذا الشعور سليماً وصحياً عندما يشكل ردة فعل على خطأ معين، لكنه قد يتحوّل إلى مرض مزمن يغزو عيشنا وحياتنا.

ماذا لو كان هذا الشعور الذي يسمّم حياتنا له ما يبرره؟.

ماذا لو كان هذا الشعور يحمل جوانب إيجابية بعيداً عن القلق والعذاب الذي يسببه ظاهرياً؟.

يرى بعض علماء النفس أن الشعور بالذنب إحساس بالسيطرة على العالم والآخرين.

عملياً، يمكن إسقاط عبء مشاعر الذنب على الآخرين. وتشمل هذه المرحلة تشويه سمعة الآخر وإطلاق التهديدات ضده. هكذا يشعر الفرد المعني

بأنه يرمي الخطأ على غيره، ويبرر تصرفاته التي تنم عن شعور بالذنب في لاوعيه (عقله الباطن). من خلال تشويه صورة الآخر المثالية، يحمّله الفرد مسؤولية الخطأ لأنه يرى ضرورة أن يعاني الآخر مثله.

ويساهم الشعور بالذنب في تجنّب الإدراك المؤلم لعجزنا عند مواجهة أحداث قاسية في الحياة. وبالتالي لا يمكن استئصال هذا الشعور عبر مكافحة الإحساس بالذنب لأن هذا الإحساس يمنح شعوراً بالحماية. وسرعان ما يختفي الشعور من تلقاء نفسه في اللحظة التي يدرك فيها المرء عجزه عن التحكم في الآخرين.

بعد التحرر النفسي، يستطيع الفرد التمييز بين مسؤوليته ومسؤوليات الآخرين في علاقاته الإنسانية. ويكتشف حينها أنه غير مسؤول عن راحتهم. ويرجع ذلك إلى واقع أن الفرد يشعر بالمسؤولية المفرطة تجاه الآخر، لذا يتعزز شعوره بالذنب حين تتخذ الأمور منحى سلبياً. وسيشعر الشخص بحرية تامة حين يتخلص أخيرا من أعباء لا علاقة له بها مطلقاً.

هذا الشعور يعبّر عن نزعة عنيفة تتمثّل بالميل إلى التحلي بأقصى درجات الصدق. ولكن يعني استقلال شعور الذنب وجود رغبة زمنية في جرح الآخرين وإخضاعهم والسيطرة عليهم. وبغض النظر عن الدوافع الحقيقية، الهدف من الذنب تعذيب الآخرين.

إذاً، ما الذي يبرّر لجوء المرء إلى هذه الطريقة؟

غالباً، يتمسك المرء بمشاعر الذنب حين يحس بالتهديد، وبعدم تقدير أو حب الآخرين له.

أو قد يشع بالضعف بسبب خلل معين في علاقاته أو تجاربه الماضية. في هذه الحالة يلجأ إلى مشاعر الذنب لكي يحاول استعادة سيطرته على الوضع. لكنه لن يحصل مطلقاً على رغبته عن طريق الشعور بالذنب أو بث هذا الشعور في

محيطه. فبدل توثيق العلاقات القائمة، قد تؤدي مهاجمة الآخرين وإلقاء اللوم عليهم إلى توسيع المسافة بين الطرفين.

لقد تطرق سيغموند فرويد إلى موضوع الشعور بالذنب من خلال دراسة ظاهرة العُصاب الوسواسي رصد فيها ثورة "الأنا" ضد الانتقادات التي تجرح "الأنا العليا". ينشأ هذا الشعور في العقل اللاواعي (العقل الباطن)، ولا يمكن مقاربته إلا عبر تحليل الأفكار الهوسية، إذ يتجاهل المرء الرغبات اللاواعية التي تسببها.

وبالنسبة إلى فرويد، يشكل الشعور بالذنب عائقاً أمام نجاح العلاج النفسي، ولا وجود لأي وسيلة مباشرة لمحاربته حسب رأي فرويد، بل يكفي نقل هذا الشعور من اللاوعي (العقل الباطن) إلى الوعي (العقل الظاهر).

قد لا يشعر المرء بأنه ارتكب خطأ. لكن حين يدرك تدريجياً حجم المعاناة التي سببها لنفسه وللآخرين، يترسخ شعور عميق وعظيم بالذنب في داخله. ومن ثم يتنامى هذا الإحساس يوماً بعد يوم، ولا يمكن لأي شيء أو شخص آخر استئصاله. فقد وحده الشخص الذي تسبب بهذه المشاعر يستطيع محوها.

ولتحقيق ذلك، لابد من إدراك سلسلة من الوقائع المتلاحقة. أحيانا يحصل ذلك وسط صعوبات مادية عديدة أو مشاكل صحية خطيرة. فهو إنذار جدي يجب أن يلحظه الشخص كي يغير سلوكه ويعيد استكشاف قيمته الفعلية. فلا أحد يفقد قيمته الحقيقية، لكنه ببساطة ينساها.

كثيراً، ما نسمع عبارة "لقد أراح هذا الشخص ضميره". فيجب التعمق في المعنى الحقيقي لهذه العبارة. لا يمكن إراحة الضمير إلا عبر فهم الطريق الخاطئ الذي سلكه الشخص المعني وإدراك جميع الأخطاء التي ارتكبها، والأهم هو عدم الشعور بالذنب بسبب تلك الأخطاء. فالناس جميعاً يرتكبون أخطاء عديدة في كل مكان. هذا الوضع ليس خطيراً بحد ذاته. بل الأخطر هو التركيز على هذه

الأخطاء وتغذيتها باستمرار لأنها قد تفسد حياتك كما تقلل من احترامك لنفسك.

ينبغي إتباع مقاربة معاكسة تقضي ببث الكثير من مشاعر المحبة للتعامل مع الأخطاء المرتكبة، وإقناع الذات بما يلي: "لقد تصرفت بهذه الطريقة، لكنني فعلت ذلك بحسب مستوى الوعي الذي تحلّيت به في تلك اللحظة. أما الآن فقد تغيّر مستوى الوعي لدي. لذا سوف أغير سلوكي وسوف أوضح بعض الجوانب المبهمة في داخلي. إني أريد أن أسامح نفسي على كل ما فعلته لأن بعض الأمور خرج عن سيطرتي. لقد كان يمكن أن أغير مسار الأمور، لكني عجزت عن ذلك في تلك الفترة. والآن قد منحت سبب تصرفاتي السابقة، فإنني أسامح نفسي على كل أخطائي وإخفاقاتي وأسامح نفسي لأنني لم أمنح الحب الكافي لنفسي ولمن أحبهم".

عالج الكآبة والتوتر والضغط النفسي بالتنفس الصحيح

الكثير منا يمارس التنفس بطريقة خاطئة نتيجة لحالات معينة. فعند الغضب أو الشعور بالقلق والانشغال الشديد أو الخوف أو الشعور بالضغط والكآبة، لن يكون بمقدورك القيام بهذه العملية بشكلها الصحيح. وما أكثر أن نصاب بمثل هذه الحالات خاصة في أيامنا هذه، ففي هذه الحالات يصبح التنفس قصيراً وسطحياً مما يقلل من مقاومة الجسم لهذه الحالات ويسرع نبضات القلب، ويفرز هورمونات مضادة للراحة والشعور بالاسترخاء بينما لو حاولت في مثل تلك اللحظات مراقبة تنفسك والسيطرة عليه، فإن نفساً واحداً عميقاً سيخفف من مثل هذه الأحاسيس والحالات.

طريقة التنفس الصحيح

هذه الطريقة بسيطة جداً ولكن عليك الاعتياد عليها ومحاولة السيطرة على تنفسك في الحالات التي سبق ذكرها. خذ نفساً عميقاً من أنفك وأخرجه من أنفك (أو من فمك)، لاحظ أن النفس يتم أخذه من البطن وليس من الصدر. ولا تحاول أخذ الكثير من الأوكسجين. تنفس بطريقة طبيعية من أنفك وأخرجه من فمك وليكن نفساً طويلاً بعض الشيء.

ولكي تعتاد عليها قم بهذه التمارين يومياً (لن تأخذ من وقتك أكثر من خمس دقائق)، أغمض عينيك أثناء القيام بها لتركز.

❖ تمدد واضعاً رأسك على وسادة مريحة واثني رجليك. خذ نفساً واملأ رئتيك بالأوكسجين مع نفخ البطن.

❖ ازفر الهواء خارجا (مثل بالون افرغ منه الهواء) ولكن ببطء.

❖ انتبه إلى أن تكون في وضع استرخاء أثناء القيام بهذه التمارين. حرّر فكرك. وارخي أعصابك، وبمرور الوقت وبالمواظبة على هذه التمارين ستعتاد الأمر.

❖ ما لا يجب أن تفعله هو أخذ نفس عميق وعدم إفراغ الرئتين جبرا من الهواء. وهذا ما يحدث تماما في حياتنا اليومية، حيث يكون تنفسنا سريعاً وقصيراً فلا نأخذ كفايتنا ولا نخرج كل الهواء فضلاً عن السرعة التي تتم بها العملية، مما يجعل أجسامنا في حالة نقص من الأوكسجين، وقد لا تصدق أن عملية التنفس الخاطئة تسبب لك الكثير من المشاكل – آلاماً في الظهر، إمساكاً، بطء عملية إخراج السموم من الجسم، وغيرها.

ماذا يحدث عندما تقوم بالتنفس بطريقة صحيحة وماذا ستجد؟

عندما تتنفس جيداً توصل إلى الدماغ ما يكفيه من الأوكسجين، وتجدد نشاطك، وتزداد قوتك. ستجد أن الشعور بالتوتر أو الخوف قد زال أو خف كثيرا، وأنك قد استرجعت سيطرتك على نفسك. ستسترخي وتستعيد الأجزاء الداخلية هناك توازنها. لكن حذار من الإفراط في التنفس مما لا يدخل إلى جسمك أكثر من حاجته من الأوكسجين، مارس بطريقة طبيعية ولكن صحيحه.

حقائق عن التنفس

❖ إذا لم يصل الأوكسجين للدماغ أكثر من أربع دقائق فعلى الأغلب سيصاب بتلف دائم.

❖ من المفيد جداً التنفس بعمق خلال الشعور بالتوتر أو مثلاً أثناء ازدحام السير أو ما شابهه. ففي هذه الحالات سيعمد الإنسان تلقائيا إلى حبس أنفاسه.

❖ في حالة الشعور بالألم قد تحبس أنفاسك لا شعورياً مما سيصعب على جسمك مقاومة الألم والعمل بصورة جيدة وسيصعب عليك البقاء هادئاً في مثل هذه الحالة.

❖ ارتفاع كتفيك أثناء التنفس لا يعني أنك تتنفس بطريقة صحيحة أو أنك تحصل على كفايتك من الأوكسجين. فيجب أن تشعر بانتفاخ بطنك وتمدد صدرك. فالجزء الأكبر من رئتيك موجود في القسم الأسفل من القفص الصدري.

❖ خلافا لما هو معتقد، فإن التنفس الضحل السريع لا يسبب سوء هضم الطعام، ولكنه يتسبب في الشعور بالنفخة أو الغازات.

❖ يمكن أيضا للتنفس السريع أن يسبب تشجنات عضلية، فعندما تتنفس بطريقة سريعة فإنك تخرج الكثير من ثاني أكسيد الكربون، مما يمكنه أن يؤدي الإحساس بالوخز أو الخذر في أطراف الأصابع وحول فمك، ويؤدي ذلك أخيرا إلى تشجنات في اليدين.

❖ لا يكون التنفس العميق من خلال الفم فعالا أبدا. حيث من المفترض أن تشهق وتزفر بعمق وبطء من خلال الأنف لوجود شعيرات صغيرة تعمل على تنقية الهواء وفلترته مما يدفئ الهواء الداخل إلى الجسم وينقيه.

❖ تعتمد عملية قيام الدماغ والجهاز العصبي بوظائفها على أكمل وجه على أخذ كفايتنا من الأوكسجين وإخراج الزائد من ثاني أكسيد الكربون بكميات متساوية.

❖ يمكن التنفس العميق أن يجعلك تشعر بالدوخة، وكذلك التنفس السريع جدا سواء كان عميقا أو ضحلاً وقصيراً. وهذا يسبب نقص كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم، لأنك تخرج منه أكثر من الفائض (يجب أن تكون كمية الأوكسجين الداخلة مساوية لكمية ثاني أكسيد الكربون الخارجة من الجسم). فتنفس ببطء وعمق وبشكل طبيعي.

❖ حبس أنفاسك خلال القيام بعملية شد شيء ما (كرفع الأثقال)، يمكن أن يؤدي إلى العنف لأنك بحبس أنفاسك تزيد من الضغط على بطنك مما قد يؤدي لهذه الحالة.

عوائق أمام التنفس السليم

❖ أهم وأكبر عائق في تلويث الأوكسجين الداخل إلى أجسامنا هو التلوث الجوي أو تلوث الهواء بدخان السيارات (خاصة تلك التي تخرج دخانا كثيفا أسود أو أبيض). فهذا الدخان مصدر عظيم من مصادر التلوث الجوي، فهو يحتوي على مواد كيماوية مثل ثاني أكسيد النيتروجين. ناهيك عن دخان المصانع وغيرها من الملوثات، التي تدمر صحتنا والبيئة التي نعيش فيها. ويعتبر إحراق الخشب مصدراً آخر من مصادر التلوث. وتنفس الهواء الملوث يجعلنا مرضى. وفضلاً عن إعاقة التنفس وتلويث الرئة يمكنه التسبب بأمراض مثل الحرقة في العينين والتهاب الحلق، احتقان الأنف وأعراض أخرى أكثر خطرا.

❖ سبراي (Spray) الشعر وسبراي الروائح المعطرة مصدر آخر من مصادر التلوث وعائق مهم أمام عملية التنفس السليمة.

❖ الشدة والتوتر والضغط، انعكاس طبيعي لأجسامنا وعقولنا لشيء ما أخل بتوازننا، حيث تحدث أشياء كثيرة في أجسامنا في مثل هذه الحالات

وحالات أخرى كالخوف، فيعزز الجسم هورمون الأدرينالين Adrenalin لتحفيز الدماغ، وتزداد ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتوتر العضلات، وتتوسع الحدقات، ويصبح التنفس سريعا وضحلاً. وللسيطرة على هذه الحاة علينا أخذ نفس عميق.

❖ الربو من الأمراض التي تسبب تضيقا في الصدر وصعوبات في التنفس. ومما يزيد من هذه الصعوبات التلوث الجوي وشم الروائح، وبر الحيوانات، دخان السجاير والشدة. والشعور بالفلق والضغط والتعب النفسي يزيد من احتمالات الإصابة بالأزمة. ويصاب الشخص بالربو عادة من الحساسية لمختلف الأشياء، وتتراوح شدته من شخص لآخر، ويعتقد بعض الأطباء أن الشدة قد تسبب في حدوث الربو، وكذلك السمنة الزائدة تزيد من احتمالية الإصابة بالربو أيضاً.

وهكذا يتبين أن التنفس أهم وظائف الحيوية. فالحياة هي التنفس وبذهاب التنفس تذهب الحياة. نستطيع أن نعيش بدون طعام لعدة أسابيع، وبدون ماء لعدة أيام، أما بدون هواء فإننا لا نستطيع العيش حتى لعدة دقائق.

فالهواء أهم تغذية للجسم، حيث يغذي خلايانا وأنسجتنا وأعصابنا، وغددنا، وأعضائنا. وإن جميع نشاط جسمنا من الهضم إلى الفكر يعتمد على مورد من الأوكسجين.

إن أخذ عدة لحظات من التنفس العميق في الصباح، أهم من أخذ حمام، أو حتى من فطور الصباح. فالغذاء الذي نتناوله لا يؤدي دوره بصورة تامة إذا لم يحول بصورة مناسبة وصالحة إلى دم نقي صحي حتى يقوم بتغذية خلايا الأنسجة بواسطة الأوكسجين الذي يحمله.

مهما كانت جودة الطعام وطريقة صبخة جيدة، ومن ثم هضم بصورة جيدة، إذا كان هناك نقص في كمية الأوكسجين، فإن عملية الاستقلاب وتحوّل جزئيات

الطعام إلى مواد غذائية، ستكون ناقصة وغير تامة، ويكون الطعام في هذه الحالة غير صالح إلى مد حاجات الجسم بصورة كاملة.

للتمتع بصحة جيدة يحتاج الفرد إلى ٦٠ نفس عميق يومياً. التنفس السطحي مسؤول عن عدد من العلل العقلية والجسمية: الاختلال العصبي، نزلات البرد، تهدّل الكتفين، ذاكرة ضعيفة، دماغ منهك، صدر ضيق، مظهر شاحب، ونظر ضعيف، كل هذه العلل ربما كان سببها خلل في التنفس.

للعمل بصورة لائقة مناسبة يحتاج الدماغ إلى زيادة في الأوكسجين، أي ثلاثة أضعاف ما يحتاجه باقي الجسد. وإذا لم يأخذ الدماغ هذا الإمداد الضروري من الدم، فإنه يأخذه من إمداد البدن. وهذا هو السبب أن المشتغلين بعقولهم غالباً ما يكون قوامهم وصحتهم ضعيفة، حيث يهملون الهواء الطلق النقي والتنفس العميق.

التنفس العميق

التنفس العميق يحافظ على الصحة، يدخل إلى الجسم كمية أكبر من الأوكسجين ويخرج منه كمية أكبر من ثاني أوكسيد الكربون.

التنفس العميق الموزون أسرع طريقة لمد الأجسام المتعبة بالطاقة. والتنفس العميق لا يغذي أجهزتنا فقط بل يغسلها ويطهرها وينقيها أيضاً. أجهزتك البدنية إذا لم تكن متجددة الهواء والأوكسجين بصورة مناسبة، تفقد قدرتها على المقاومة وتتعرض بسرعة إلى هجوم الميكروبات والأمراض. مثل الشمعة المغطاة جزئيا بغطاء من الزجاج إذا غطيتها كلياً يخبو ضوئها وتنطفئ بعد لحظات. وكذلك جسمك يصبح أصفر شاحباً إذا لم يحصل على إمداده من الأوكسجين، فلا يعمل سعته ولا يستطيع العيش بصورة نشطة، وتصبح عاجزاً معتلا خاملاً ضعيف البنية فاقداً للحيوية والنشاط.

بممارسة التنفس العميق تملأ جسمك بالقوة والحيوية من العناصر التي يحتويها الهواء النقي. الأوكسجين يحتوي على صفات كهرومغناطيسية كبيرة. ويجب عليك أن تجعل التنفس العميق عادة واعية لديك. تجنب الأمكنة المزدحمة الخانقة بهوائها الفاسد ودخانها السام. ومارس المشي في الأماكن الفسيحة والصحية مثل المنتزهات وقمم التلال وشواطئ البحر حيث الهواء النقي.

في جسمك ما لا يقل عن اثنين وسبعين ألف مركز عصبي لنقل القوى الكهرومغناطيسية، ونحن نستعمل فقط خمسة آلاف منها. والهواء النقي يساعد استعمال المزيد منها. فعلينا أن نسعى إلى تحفيز استعمال أكبر عدد من هذه المراكز العصبية التي وضعها الخالق في أجسامنا لقصد وحكمة.

استعمل هذه الطاقة الحيوية الكهرومغناطيسية التي في الهواء، والتي نعيش ونتحرك من خلالها، وتعطينا الحياة. عليك أن تعي وجودها وقوتها الهائلة، ونستعملها لزيادة وعيك وحيويتك ونشاطك والتمتع بالصحة والشباب الدائم.

التنفس العميق يساعد على وصول الأوكسجين إلى مختلف أعضاء الجسم. كما أنه يساعد على التخلص من التعب والتوتر والإجهاد.

يقول أحد الأخصائيين في التنفس: "عندما تشعر بعلامات الهرم، وتتحير فيما إذا كان هناك أي شيء تستطيع أن تعمله، هنالك طريقة واحدة: التنفس العميق". ويشرح الموضوع بقوله: "عندما تكبر هناك قابلية للقلق على الأشياء البسيطة والصغيرة التافهة، وهذا يخلق توتر عصبي لدينا، مما يقلل من إمدادنا بالأوكسجين. وبممارسة التنفس العميق اليومي تستطيع أن ترسل إمدادا من الأوكسجين النقي الجيد إلى الدماغ وتزيل التوتر وتتغلب على الإجهاد.

التنفس العميق المتواتر والمتوازن لا يساعد الدورة الدموية فقط، بل يغذي بالأوكسجين كل خلية من خلال مجرى الدم، ويزيل السموم من الجسم، ويزيد النشاط العقلي، وينقي الجسم والدم ويساعد الجسم على بناء قوته ضد هجوم

الأمراض ويهدئ العواطف ويرخي الأعصاب ويحفظ الصحة. كما يغذي الأنسجة والغدد ويساعد على زيادة وزن الضعفاء النحيفين، ويساعد على حرق العضلات والدهن الزائد من زائدي الوزن البدينين.

ينبغي أن يكون التنفس العميق في غرفة مهواة مفتوحة الشبابيك إذا كان الجو مناسباً. ويجب أن يكون الشهيق من الأنف والفم مغلق.

في أعالي الجبال وقرب الشواطئ حيث ترتطم الأمواج، وحول الأنهار والشلالات يزداد تركيز الأوكسجين والأيونات السالبة المنعشة، كما أن الدوش يمكن أن يعطي هذه الأيونات السالبة التي تنشط الجسم وتزيد حيويته وتجدد خلاياه. وكما هو ملاحظ فإن كثير من المئويين يعيشون في قرى مبنية على قمم الجبال.

الإنسان يحصل على طاقة من الهواء الذي يستنشقه أكثر من أي مصدر آخر، والأوكسجين يحفظ الوظائف الحيوية للجسم ويساعد على مقاومة العلل والأمراض ويعطي الجسد صحة وحيوية جديدة. وكما يقال: "الحياة تدخل من الأنف، والهرم والموت من الفم".

إيقاع التنفس "نظامه ووزنه"

الإيقاع النموذجي:

شهيق: ١ ثانية

احتفاظ: ٤ ثانية

زفير: ٢ ثانية

توقف: ٢ أو ٤ ثانية

هذا هو الإيقاع الأساسي ويمكن أن يتغير حسب الأفراد. لا تجهد رئتيك. إبدأ بالإيقاع النظامي: "١-٤-٢-٤" ثم ضاعف: "٢-٨-٤-٨". تبيّن الإيقاع المناسب لراحة رئتيك. بدون جهد، وجرّب أن تسترخي أثناء زمن الاحتفاظ.

التنفس المتناوب:

هو تناوب الشهيق والزفير في فتحتي المنخرين بعد احتفاظ وتوقف.

الطريقة: أغلق المنخر الأيسر بواسطة إبهم اليد اليسرى. استنشق الهواء من المنخر الأيمن وبدون جهد لمدة ثانيتين. ثم أغلق المنخر الأيمن بواسطة إبهم اليد اليمنى. احتفظ بالهواء في صدرك لمدة ٨ ثوان.

استرخ، أسبل كتفيك، لا تتوتر.

وأخيراً أزل ضغط إبهامك الأيسر واترك المنخر الأيمن مغلقاً. ثم ازفر الهواء من المنخر الأيسر لمدة ٤ ثوان.

كرر الطريقة عاكساً الأوضاع تماماً.

تمرن على هذه الطريقة عشر مرات أولاً .. يمكنك الزيادة بعد مدة.

سحر الابتسامة يزيل الضغط النفسي

"ابتسم تبتسم لك الحياة"

"الابتسامة تبقي الشيخ شاباً، والشاب بصحة متألقة"

إذا أردت أن تبيع شيئاً

إذا أردت أن تنجح بعمل أو مهنة

إذا أردت أن تجد عملاً

إذا أردت أن تكسب الأصدقاء

إذا أردت أن تؤثر في أحد

إذا أردت أن تكسب الحب

إذا أردت أن تجعل عائلتك سعيدة

إذا أردت أن تجعل يومك يمر بأفضل وقت

إذا أردت أن تخلق شمساً في يوم غائم

إذا أردت أن تظهر الجمال على وجه عادي

إذا أردت أن تزيل المتاعب

إذا أردت أن تؤدي دورك وتجعل هذا العالم أفضل

حاول أن تبتسم!

الابتسامة أول وسيلة لإقامة نوع من الروابط الاجتماعية ما بين الأفراد ، وهي اللغة المشتركة التي تحقق نوعاً من الود والتفاهم بينهم.

روى كاتب فرنسي يدعى "انطوان دو سانت اكسربري" عن نفسه .. قصة جرت أحداثها إبّان الحرب الإسبانية الأهلية التي تطوع فيها الكاتب ضد الفاشيين في إسبانيا .

يقول الكاتب :

"أخذت أسيراً أثناء الحرب ووضعت في زنزانة المحكوم عليهم بالإعدام .. وكانت نظرة الازدراء والمعاملة القاسية التي تلقيتها ، كلها تدل على أن الحكم سينفذ في اليوم التالي ..

ولما حلّ المساء ، داهمني من البؤس والقلق النفسي ما لم أعرفه في حياتي .. وأدخلت يدي المرتجفتين في جيوبي بحثاً عن سيجارة قد يكون جنود العدو تركوها خطأً أثناء تفتيشهم ثيابي ، فوجدت – بالفعل – سيجارة واحدة استطعت بصعوبة إيصالها لشفتي .. لكني لم أعثر على عود ثقاب ، فقد أخذت علبة الكبريت من جيبي .

وتطلعت من خلال قضبان قفصي في السجن إلى الجندي المكلّف بحراستي – وكنا وحدنا في الزنزانة .. لكن الجندي لم يبادلني النظرات .. ولِمَ يفعل ذلك وأنا – بالنسبة إليه – بمثابة جثة لا حياة فيها؟

وناديته : "هل لديك وسيلة إشعال ، رجاءً؟ .

فألقى نظرة عليّ وهز كتفيه بلا مبالاة ، ثم مشى نحوي ليولّع سيجارتي .

وفي أثناء إشعاله عود الثقاب وهو قريب مني التقت عيناه بعيني من دون قصد .. في تلك اللحظة ابتسمت . لا أدري لماذا فعلت ذلك .. قد يكون السبب ارتباكي وخوفي الشديدين .. وقد يكون أنه من الصعب على المرء ألا يبتسم إذا كان قريباً جداً من شخص آخر ..

وما أن تبسمت حتى شعرت وكأن شرارة انطلقت لتغلق الفجوة بين قلبي وقلب هذا الجندي وتجمع بين روحينا .. ووجدته يبادلني ابتسامة بابتسامة، مع أني واثق أن ذلك لم يكن في نيته .. لقد فعلت ابتسامتي فعلها عبر قضبان السجن مع ما كان بيني وبين حارسي الجندي من حالة عداء".

ويتابع الكاتب:

"واستمرت في الابتسام وكأني صرت – أتطلع إلى الجندي على أنه إنسان مثلي، لا مجرد حارس سجن .. ويبدو أن نظرته المبتسمة إلي كان لها نفس البعد والتأثر عليه".

سألني: "هل لديك أطفال؟".

قلت نعم: "نعم .. نعم .. هناك!" وأخرجت محفظة جيبي بارتباك لأطلعه على صور عائلتي .. فما كان منه إلا أن أخرج محفظة جيبه كذلك ليريني صور أطفاله .. وأخذ يحدثني عن مشاريعه وآماله المعقودة حولهم.

ووجدت عيني تمتلئان بالدموع وأنا أخبره عن مخاوفي بأني لن أرى عائلتي بعد ذلك اليوم، وأنه لن يتاح لي مشاهدة أطفالي وهم يكبرون.

وإذ بالدموع تتساقط من عينيه كذلك!

وفجأة، وبدون أن ينبس ببنت شفة، فتح حارسي قفل السجن، وأخرجني بهدوء من الغرفة ومن المبنى .. ثم قادني عبر الأزقة الفرعية إلى خارج البلدة، حيث تركني وعاد أدراجه إلى معسكره!!.

"لقد أنقذت حياتي ابتسامة!".

يقول عالم النفس الأمريكي: "وليم جيمس" إن التغيرات الجسمية التي تحصل في مناسبات معينة (كارتعاد المفاصل عند رؤية وحش مفترس أو احمرار الوجه أمام موقف مربك) .. هذه التغيرات تسبق ببرهة زمنية وجيزة (لا بل

وتسبب من ذاتها) الشعور الناتج عن هذه المناسبات (كالخوف أو الخجل) – وليس العكس كما هو شائع ..

فإذا كان الأمر كذلك أدركنا ما لأفعالنا العفوية من أهمية في حياتنا اليومية، وقدّرنا تأثير رد فعل كالابتسامة في نشر الطمأنينة والمحبة، وقمع الذعر والبغضاء بين الناس.

الابتسامة العفوية تتيح للعائلة أن تنمو في ظل الرباط العائلي المقدس .. وتتيح لنا أن نميز البراءة الأصلية في الأطفال.

لماذا نبتسم عندما نرى طفلاً؟

لقد اعتاد كل منا أن يبني طبقات عازلة حول نفسه – طبقات تمليها الثقافة والمهنة والمركز الاجتماعي – هدفها أن نبدو للغير بالمظهر اللائق الملائم .. تحت هذه الطبقات الزائفة تهجع سريرتنا الحقيقية الصافية .. ويركن جوهرنا الإنساني.

هذه الطبقات الدفاعية – مع الأسف – من شأنها أن تباعد بين الناس وتمنعهم من الاتصال الحقيقي فيما بينهم .. فإذا قُيضّ لها أن تكشف، وللسرائر الأصلية أن تظهر وتتلاقى، لم يعد هناك مكان للبغض أو الحسد أو الخوف بين البشر.

إننا نبتسم للطفل لأننا نرى شخصاً معرّى من أغلفته المصطنعة، شخصاً نميّز في ابتسامته الصدق والأمانة، وننفي عنها الزيف والمكر والخداع .. فيبتسم الطفل فينا معلناً رضاه، راداً التحية بمثلها.

سحر الكلمة في تغيير حياتنا

يقول "ديل كارنيكي" في كتابه "دع القلق – ابدأ الحياة": قبل سنوات قليلة سئلت في أحد البرامج الإذاعية هذا السؤال: ما هو أهم درس تعلمته في حياتي؟

كانت الإجابة سهلة .. أن أهم درس تعلمته هو أهمية ما نفكر فيه، فإن أنا عرفت ما تفكر فقد أعرف من تكون، لأن أفكارنا تجعلنا ما نحن عليه، فقد قال امرسون: "إن الإنسان هو ما يفكر فيه طول اليوم".

إنني أدرك الآن بما لا يدع مجالاً للشك، أن أكثر مشكلة تواجهنا، هي في الواقع المشكلة الوحيدة التي يتوجب علينا أن نتعامل معها وهي اختيار الأفكار الصحيحة، فإن تمكنا من ذلك فإننا نكون قد وضعنا أقدامنا على بداية الطريق السريع لحل جميع مشاكلنا، وقد لخّص ماركوس أوريليوس – الفيلسوف الكبير الذي حكم الإمبراطورية الرومانية – المسألة كلها في ثماني كلمات بإمكانها أن تحدد مصيرك: "إن حياتنا ما تستطيع أفكارنا أن تفعله بها".

فحين تراودنا أفكار سعيدة، فسوف نكون سعداء، وإذا ساورتنا أفكار تعيسه، فسوف نصبح تعساء، وإذا فكرنا بأفكار مخيفة فسوف نصبح خائفين وإذا فكرنا أفكاراً مريضة فسوف نصبح مرضى، وإن فكرنا بالفشل، فمن المؤكد أننا سنفشل وقد قال نورمان فنسنت بيل: "أنت لست من تعتقد أنك هو، لكنك كما تعتقد تكون".

فهل تراني أدعو إلى انتهاج أفكار ثابتة وممعنة في التفاؤل في مواجهة مشاكلنا؟ لسوء الحظ .. لا، فالحياة ليست بسيطة إلى هذا الحد، لكنني أدعو أن

نتسلح بتفكير إيجابي" بدلا من التفكير السلبي، أي أننا نحتاج إلى أن نكون مهتمين بمشكلاتنا لا قلقين بشأنها.

فما الفرق بين "الاهتمام والقلق"؟

عندما أعبر أحد الشوارع المكتظة بحركات المرور، أكون مهتما بما أفعل، لا قلقا مما أفعل، فالاهتمام يعني التأكد من وجود شيء ثم اتخاذ الخطوات الكفيلة بحله، وبهدوء، أما القلق فإنه الدوران حول المشكلة في حلقات جنونية وعقيمة.

إن سلوكنا العقلي يؤثر بشكل عجيب حتى على قوانا الجسدية وقد قدم العالم النفساني البريطاني الشهير جيه هارفليد تصوراً مؤثرا لهذه الحقيقة على صفحة ٤ من كتيبه الرائع "سايكولوجية القوة" حيث يقول:

"طلبت إلى ثلاثة رجال أن يعرضوا أنفسهم لاختبار تأثير الفكرة العقلية على قوتهم التي تقاس بواسطة الديناموتور (وهو جهاز لقياس القوة الميكانيكية) وهم تحت تأثير مجموعات مختلفة من الظروف.

فعندما اختبرتهم بعد أن نومتهم مغناطيسيا، كان معدل وزن قبضتهم ١٠١ رطلاً، وعندما أخبرتهم بعد أن نومتهم مغناطيسياً وأوحيت إليهم أنهم ضعفاء للغاية كان وزن قبضتهم لم يزد على ٢٩ رطلاً أي أقل من ثلث قوتهم العادية.

وعندما أخبرهم الكابتن هارفليد أنهم أقوياء للغاية فإن معدل وزن قبضتهم قد ارتفع إلى ١٤٢ رطلاً، أما عندما ملئت عقولهم بأفكار إيجابية عن القوة، فقد ازدادت قوتهم الجسمية الفعلية بأكثر من خمسين بالمائة.

وهذه قوة غير معقولة يتصف بها سلوكنا العقلي.

لأجل إيضاح هذه القوة السحرية التي يتمتع بها العقل، دعني أروي لك أكثر القصص إثارة للدهشة مما نشر في الحوليات الأمريكية:

في إحدى ليالي أكتوبر الجليدية، وبعد انتهاء الحرب الأهلية بقليل جاءت امرأة دون مأوى، وطرقت باب بيت الأم "وبستر" زوجة نقيب بحري متقاعد يقيم في أمسيري بولاية ماساشوستس.

وعندما فتحت الأم وبستر الباب شاهدت مخلوقا ضئيلا واهنا، يكاد لا يزيد وزنه عن مائة رطل من الجلد والعظم. وتحدثت المرأة الغريبة واسمها جلوفر فقالت إنها تبحث عن مكان تأوي إليه وتستطيع فيه أن تفكر وتجد حلاً لمشكلتها من خلال العمل الدؤوب في الليل والنهار.

فأجابتها الأم وبستر: "لماذا لا تقيمين هنا؟ أنا أعيش لوحدي في هذا البيت الكبير".

وكان من المحتم لأن تقيم مسز جلوفر عند الأم وبستر مدة طويلة، لولا أن ابن زوج الأخيرة، بيل ايليس قد حضر من نيويورك لقضاء إجازة معها، وعندما اكتشف وجود مسز جلوفر صاح قائلا: "أنا لا أريد متشردين في هذا البيت" وطرد هذه المرأة خارج البيت .. كانت دون مأوى، وكان المطر ينهمر غزيراً، والمرأة ترتجف تحت المطر، فمضت إلى حال سبيلها تبحث عن مأوى.

وهذا هو الجزء العجيب في القصة، لقد قدر لهذه المرأة المتشردة أن تكون ذات نفوذ كبير على تفكير العالم فهي الآن معروفة للملايين من إتباعها باسم "ماري بيكر ادي" مؤسسة "العلم المسيحي".

لقد عرفت هذه المرأة الحزن والمآسي والمرض أكثر مما عرفت عن الحياة .. فقد توفي زوجها الأول بعد اقترانها به بفترة قليلة، وهجرها زوجها الثاني وهرب مع امرأة أخرى، ثم توفي في أحد دور المعوزين، وكان لها منه ولد واحد، وبسبب اعتلال صحتها، فقد قضت سنوات عديدة في الاهتمام بما أسمته "علم شفاء العقل"، وكانت نقطة التحول التي حدثت في حياتها عندما كانت تمشي في الطريق في أحد الأيام الباردة فزلت قدمها وسقطت على رصيف جليدي،

وفقدت الوعي، وقد أصيب عمودها الفقري إصابة بالغة، توقع الأطباء وفاتها أثر إصابتها وحتى لو عاشت بمعجزة فإنها لن تستطيع المشي مرة أخرى. وأثناء رقادها على فراش موتها المتوقع، فتحت ماري بيكر إدي الإنجيل وأحست وكأن دليلاً مقدساً كان يوجهها لقراءة الآيات التالية من إنجيل متى:

"وإذا بمفلوج يقدمونه إليه مطروحاً على فراش، فلما رأى يسوع إيمانهم قال للمفلوج: "ثق يا بني، مغفور لك خطاياك .. ثم احمل فراشك واذهب إلى بيتك" فقام ومضى إلى بيته".

"انجيل متى الإصاح التاسع، آية ٢"

قالت ماري أن كلمات المسيح قد فجرت فيها قوة، وإيمان وإصرار على استعادة القوة جعلتها "تغادر فراشها بسرعة وتمشي على قدميها" وأضافت "إن هذه التجربة قد قادتني إلى اكتشاف كيف أعالج نفسي، وكيف أعلم الآخرين ذلك.

لقد اكتسبت معرفة الحقيقة العلمية القائلة بأن السبب كله كامن في العقل. بهذه الطريقة أصبحت ماري بيكر إدي مؤسسة مذهب جديد وقسيسته العليا ألا وهو العلم المسيحي .. الذي يعتبر العلم الوحيد الذي أسسه امرأة — المذهب (المعتقد) الذي أغنى العالم.

إنني أومن بعمق أن سلامتنا العقلية وبهجتنا في الحياة لا تعتمدان على موقعنا. أو على ما نملك أو مركزنا بل يعتمدان فقط على سلوكنا العقلي.

إنني أكرر ما قاله إمرسون في كلماته في مقال له عن "الاعتماد على النفس" قال: "لا شيء يستطيع أن يجلب السلام لك إلا أنت".

وحذرنا ابكتيتوس رائد الفلسفة الرواقية بقوله: "يجب أن نكون أكثر اهتماماً من خلال إزاحة الأفكار الخاطئة عن عقولنا".

أما الفيلسوف الفرنسي العظيم مونتين، فقد وضع شعاراً لحياته من أربعة عشر كلمة وهي: "إن الإنسان لا يضار كثيرا بما يحدث، مثلما يضار بسبب رأيه في ما يحدث".

ورأينا في ما يحدث يرجع إلينا بصورة كاملة، فهل تراني أجرؤ في مواجهتك – عندما تكون مرهقاً بمتاعبك وأعصابك مشدودة – وإخبارك بإمكان أن أغير سلوكك العقلي بمجرد إيجاد الرغبة لديك؟ نعم. وهو ليس كل شيء، إذ أنني سأعرض عليك "كيف" نفعل ذلك وقد يتطلب ذلك جهدا بسيطا، لكن السر بسيط.

فهذا وليم جيمس الخبير في علم النفس التطبيقي يخبرنا بأننا لا نستطيع أن نغير عواطفنا فورا لمجرد "جعل عقولنا تفكر بذلك" ولكننا "نستطيع أن نغير أفعالنا ومن ثم فإننا سنغير عواطفنا بشكل آلي.

ويقول: "فالطريق الاختياري لسعادتك – إذا فقدتها – هو أن تجلس بسعادة، وتتصرف وتتكلم وكأن السعادة موجودة هناك".

فهل هذه الوسيلة البسيطة مفيدة؟ حاول أن تجربها بنفسك، ارسم على شفتيك ابتسامة عريضة، وارم وراء ظهرك كل شيء، واستنشق نفساً عميقا، وغني مقطعاً من أغنية، فغن وإن كنت لا تجيد الغناء، فصفّر، وإن كنت لا تعرف الصفير فترنّم ... وسوف تكتشف فوراً، ما تحدث عنه وليم جيمس، وهو أن "من المستحيل جسديا" أن تظل مكتئباً، أو محبطا وأنت تمارس مظاهر التمتع بالسعادة الملتهبة. فهذا أنجلبرت من مدينة تل بولاية انديانا لا يزال حياً إلى يومنا هذا لأنه اكتشف هذا السر، فمنذ عشر سنوات أصيب السيد انجلبرت بالحمى القرمزية وعندما برئ منها أصيب بالتهاب الكلى، وقد حاول العلاج لدى جميع أنواع الأطباء وحتى عند المشعوذين – كما أخبرني – لكن كل ذلك لم يجلب له الشفاء.

ثـم وقبـل فـترة قليلـة .. ارتفـع ضـغط الـدم عنـده حتـى وصـل إلى ٢١٤ فأخبره طبيبه أن ذلك يعرضه للموت، وأن الحالـة متقدمـة، ثـم يجـب عليـه أن يرتب أموره فوراً.

يقول: "رجعت للبيت وتأكدت من أن جميع أقساط بوليصة التأمين الخاصة بي قد دفعت بالكامل .. ثم استغفرت ربـي لكـل مـا ارتكبتـه مـن آثـام، وداومـت على تعـاطي أدويـة الكآبـة، وجعلـت زوجتي وأفـراد أسـرتي وكـل المحيطين بـي تعسـاء، وأنـا أدفـن نفسـي في حفـرة مـن اليـأس، ولكـن بعـد اسـبوع مـن النـواح إشـفاقاً بـالنفس قلـت لنفسـي: "إنـك تتصرف كالأبلـه، لماذا لا تحـاول أن تعـيش سعيداً خلال الفترة المتبقية من عمرك؟".

"ألقيـت بالتعاسـة وراء ظهـري، ورسمـت علـى وجهـي ابتسـامة، حاولـت التصرف وكأن كل شيء على مـا يـرام، واعترف أن ذلـك كـان صـعباً في البدايـة، لكـنني أجـبرت نفسـي على أن أكـون سـعيداً ومبتهجـاً. وقـد سـاعد ذلـك أفـراد أسرتي وساعدني أيضاً.

"أول شـيء عرفتـه، هـو أنـني بـدأت "أشـعر" بـالتحسـن واسـتمر التحسـن، واليوم وبعد شهور من الموعـد الـذي أفـترض أن أكـون فيـه في قـبري، أقـول أنـني لسـت سعيداً ومعافى، حياً فقط بل أن ضغط دمي قد انخفض، لقـد كـان ممكنـا أن يتحقـق تكهـن الطبيـب لـو أنـني بقيـت حبـيس الأفكـار المميتـة، لكـنني منحـت جسمي فرصة أن يعالج نفسه بنفسه دون مساعد سوى تغيير السلوك العقلي".

الآن دعـني أوجـه لـك سـؤالاً. إذا كـان مجـرد الـشعور بالتفـاؤل والـتفكير بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة يمكن أن تنقذ حياة الإنسان، فلمـاذا نتحمـل دقيقة واحدة أخرى مع أحزاننا وإحباطاتنا.

لماذا نجعل أنفسنا والمحيطين بنا تعساء؟ بينما بإمكاننا أن نـشرع في خلـق السعادة لنا ولهم بمجرد التفكير بالتفاؤل.

قبل عدة سنوات قرأت كتابا صغيرا ترك لدي أثراً عميقاً . وعنوان الكتاب "كما يفكر الإنسان" تأليف جيمس ألن يقول فيه : "سيكشف الإنسان أنه إذا غير أفكاره تجاه الأشياء والأشخاص الآخرين، فإن الأشياء والأشخاص الآخرين ستتغير إزاءه، فالناس لا تجذب إليها ما تريد، بل تجلب إليها ما هي عليه، وهي العنصر المقدس الذي يشكل أهدافنا، فكل ما يحققه الإنسان يعتبر النتيجة المباشرة لأفكاره الذاتية. و(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

الغذاء الصحي للتخلص من الضغط النفسي والقلق والتوتر

إن الشعور بالعصبية والانفعال والإجهاد والضغط النفسي والقلق والتوتر هو شعور طبيعي يحدث لكل الأشخاص في بعض الأوقات. لكن عند بعض الأشخاص يصبح الانفعال والقلق والاكتئاب حالة خطيرة وصعبة تتعدى أكثر من الشعور بالخوف ألا وهي الإصابة بضربات القلب الشديدة والقوية "Tachycardia" والتعرّق الشديد والرجفان. وفي الحقيقة يمكن التغلب على هذه الأحاسيس والمشاعر بالغذاء الصحي اليومي، والأطعمة التي يتناولها الشخص، حيث تلعب بعض الأطعمة دور مهدي ومخمّد للتوتر والقلق والاكتئاب كما تؤثر بشكل إيجابي على الجهاز العصبي في جسم الإنسان.

دور الكافيين

إن مادة الكافيين تلعب دوراً مهما في رفع معدّل القلق وإثارة الجهاز العصبي. تتواجد هذه المادة بكثرة في القهوة والشاي والمشروبات الغازية مثل الكولا.

في الحقيقة يشعر بعض الأشخاص بتحسّن المزاج وحسن الأداء خاصة في العمل بعد تناول كمية معتدلة من الكافيين. بينما يوجد أشخاص تكون خلايا أدمغتهم حساسة لمادة الكافيين، فشرب ٥ إلى ٦ أكواب قهوة في اليوم يثير جهازهم العصبي ويؤدي إلى الشعور بالمرض والتعب. ويشير الاختصاصيون

والأطباء إلى أن مادة الكافين عند تناولها بكثرة تؤثر سلباً على الدماغ مما يؤدي بالشخص إلى الشعور بالعصبية والانفعال وعدم الراحة وخفقان القلب بسرعة شديدة وأرق شديد وتلبّك وتفكير في التفكير والتكلّم.

لقد جرت دراسة حول مجموعة من الأشخاص بين عمر ٣٥ و ٤٠ سنة كانوا يعانون لفترة سنتين من حالة قلق شديدة مصحوبة بأعراض عدّة مثل الدوار، صعوبة في التركيز في العمل، آلام في المعدة، عدم الشعور بالراحة، إسهال، صعوبة في الخلود إلى النوم وصعوبة في البقاء نائماً كل الليل.

بعد إجراء فحوصات مخبرية عديدة ومراقبة هؤلاء الأشخاص عند تعرّضهم لبعض الأعراض وبعد تجارب واختبارات عديدة اكتشف العلماء والأطباء بأن هؤلاء الأشخاص معتادون على شرب ٨ إلى ١٤ كوب قهوة في اليوم على الأقل. فعمد الأطباء على منع هؤلاء الأشخاص من شرب أو تناول أي نوع من المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على مادة الكافيين. ولاحظ الأطباء نتائج فعّالة بعد مضي شهر من الوقت حيثما قلّت معظم الأعراض التي كانت تعاني منها هذه المجموعة من الأشخاص. وبعد عدة أشهر اختفت كل أعراض القلق لديهم. لذلك تعتبر مادة الكافيين من أكثر المواد التي تؤثر سلباً على الجهاز العصبي وتزيد من حدّة القلق والانفعال. وهنا الجدير بالذكر بأنه تختلف نسبة تأثير الكافيين بين شخص وآخر.

فالأشخاص الذين يعانون من حالات قلق وانزعاجات في الجهاز العصبي فإن كمية الكافيين الموجودة في ٤ إلى ٥ أكواب من القهوة يومياً كفيلة في التأثير السلبي على الجهاز العصبي لهؤلاء الأشخاص. بينما الأشخاص العاديون الذين لا يعانون من مشاكل في الجهاز العصبي قد يشعرون ببعض الأعراض وحالات القلق والانفعال بعد شرب حوالي ٧ إلى ٨ أكواب من القهوة يومياً.

كما أشارت الدراسات إلى أن للشاي مفعولاً قوياً مثل القهوة عند تناوله بكميات كبيرة جداً.

الحلويات:

تساعد الحلويات على تهدئة الأعصاب وتؤدي إلى التخلص من الضغط النفسي والقلق والتوتر.

ويفيد العلماء والأطباء بأن معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز العصبي وخاصة حالات قلق شديدة تتحسّن حالتهم عند توقفهم عن تناول الكافيين أي تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية مثل الكولا.

المذاق الحلو

إن تناول أطعمة حلوة المذاق تساعد على تهدئة الأعصاب وخلايا الدماغ مما يؤدي إلى التخلص من الضغط النفسي والقلق. منذ القدم كان أجدادنا يعتمدون تناول ملعقة عسل طبيعي قبل الخلود إلى النوم للتمتع بنوم هنيء.

ولقد أشارت الأبحاث والدراسات إلى أن كل أنواع النشويات والسكر لها مفعول إيجابي على تهدئة الأعصاب وتخفيف حدّة القلق والانفعال بعكس ما كان يظنه الناس. تلعب النشويات والسكر دور المسكّن وتحث على الارتخاء الشعور بالنعاس. فلهذا السبب تعتبر النشويّات مهدئة.

وقد جرت دراسة حول مجموعة من النساء والرجال. قسم منهم تناول طعاماً غنياً بالنشويات والقسم الآخر تناول طعاماً غنياً بالبروتينات. وبعد ساعتين من الوقت خضع هؤلاء الأشخاص لفحص مزاجهم ونشاطهم فاكتشف العلماء والأطباء أن الأشخاص الذين تناولوا النشويات شعروا بالارتخاء والنعاس.

النشويات والسّكريات لها مفعول
إيجابي على تهدئة الأعصاب

لماذا تلعب النشويات دور المهدئ في الجسم والدماغ؟

يعود ذلك إلى تفاعلات بيوكيميائية أهمها فرز كمية كبيرة من مادة التريبتوفين Tryptophan وهو حامض أميني يدخل إلى الدماغ حيث يتحول إلى سيروتين Serotonin وهي المادة المعروفة التي تساعد على تهدئة الدماغ وكل الجسم. لذلك عندما تريد اللجوء إلى الاسترخاء والراحة وتهدئة النفس عليك بتناول النشويات المركبة مثل البطاطا والمعكرونة والخبز على أنواعه والحبوب والكورن فليكس. ولمفعول سريع جدا وبوقت قصير عليك بتناول السكر والعسل مثل وضع ملعقة صغيرة من السكر في كوب من شراب الأعشاب الساخن مثل اليانسون والقرفة. والجدير بالذكر هنا بأن المحليات الاصطناعية مثل الاسبرتام Aspartame والسكارين Saccarin ليس لها أي مفعول في تهدئة خلايا الدماغ.

علاج سريع ضد الضغط النفسي والقلق والانفعال

تعتبر النشويات والسكر من الأطعمة المهدئة، ولكن للسكر مفعول سريع جداً. إن تناول شراب محلّى يؤثر على الدماغ بعد ٥ دقائق بينما النشويات المركبة تؤثر على خلايا الدماغ بعد نصف ساعة إلى ٤٥ دقيقة من تناولها.

-ليس من الضروري تناول كمية كبيرة من السكر أو النشويات للشعور بالاسترخاء، فإن كمية قليلة تلعب دوراً فعالاً في هذه الحالة.

-لا تمزج تناول البروتينات مع النشويات لأن البروتينات تبطل مفعول النشويات في هذه الحالة. فهذا يعني ألا تضيف مثلاً الحليب (طعام غني بالبروتينات) إلى كوب الكورن فليكس (طعام غني بالنشويات) وإن كانت

كمية الحليب قليلة جداً. هذا فقط في حالات اللجوء إلى الاسترخاء والقضاء على التوتر والقلق والانفعال والضغط النفسي.

-تناول أطعمة غنية بالنشويات وقليلة الدهنيات لأن هذه الأخيرة تبطئ عمل النشويات التي بالتالي تأخذ وقتا أطول للتأثير على الدماغ.

-لمفعول فعّال وسريع تناول السوائل الغنية بالنشويات أو السكريات لأنها تمر بسرعة إلى المعدة وبالتالي يتم التأثير على خلايا الدماغ بوقت قصير جداً. يمكنك شرب كوب من شراب الأعشاب الساخن مع إضافة القليل من السكر أو شرب كوب من الكاكاو مع الماء والسكر من دون حليب أو شرب كوب من العصير المحلّى أو كوب من المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين.

-عندما تمر بحالة صعبة من القلق والضغط النفسي التي تدوم من ١٣ إلى ١٤ ساعة، تناول أطعمة قليلة الدهنيات وغنية بالنشويات والسكريات فهذه الأطعمة تهدئ من ردعك وتساعد على الحفاظ على استرخاء وهدوء وراحة النفس.

النظام الغذائي للتخلص من الانفعالات والتوتر والقلق

❖ إذا كنت تعاني من حالة قلق شديدة وإرهاق وتوتر عليك بالتوقف عن تناول مادة الكافيين بعد تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية الكولا وغيرها من الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الكافيين. وذلك لمدة اسبوع على الأقل ومراقبة نفسك، فإذا بدأت تشعر بالتحسن والراحة يعني بأنه يجب عليك الامتناع كلياً عن المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين. ولكن في مرحلة التوقف عن الكافيين قد تراودك بعض الأعراض وأهمها آلام شديدة في الرأس التي تظهر بعد ١٩ ساعة من التوقف عن

تناول الكافيين وتدوم هذه الحالة من يوم إلى يومين إلى أن تبدأ تخف حدّتها يوماً بعد يوم إلى أن تختفي كل هذه الأعراض.

❖ إذا كنت تعاني من حالات قلق واضطراب جسدي يمكنك تناول كوبين من القهوة يومياً قد تساعدك في هذه الحالة ولكن يجب تناول أكثر من كوبين لأنك قد تصاب بحالات أصعب كما يجب عليك استشارة طبيب مختص ليساعدك في العلاج الفعال.

❖ لعلاج ضغط نفسي عام أو حالات قلق شديدة عليك بتناول النشويات المركبة أو لمفعول أسرع وفي وقت أقل بكثير تناول القليل من العسل أو السكر مع السوائل.

فائدة البصل

كان المصريون القدماء يتناولون البصل لأنه يحثّ على الاسترخاء ويساعدهم على الخلود إلى النوم. حيث يحتوي البصل بأنواعه الأخضر والأبيض والأحمر على كمية كبيرة من مادة تسمى كيرسيتين Quercetin وهي مادة مضادة للتأكسد والالتهابات وتلعب دور المسكّن. فهي تساعد على الشعور بالنعاس وتؤثر على الجهاز العصبي في الجسم.

❖ اتبع نظاما غذائياً متنوعاً يحتوي على الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

يعتبر النظام الغذائي غير المتنوع غير صحي ويساعد على الشعور بالتعب والإرهاق. لذلك تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية لتساعدك على القضاء على التوتر والضغط النفسي والإرهاق والقلق والتعب.

- تأكد من شرب أكثر من ٨ أكواب من الماء في اليوم. فإن جفاف الجسم من السوائل يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالتوتر والضغط النفسي.
- مارس التمارين الرياضية على الأقل ٣ مرات في الاسبوع فهي تساعد على تخفيف الضغط النفسي والتقليل من الشعور بالقلق والإرهاق، فالتمارين الرياضية تخفف من ضغط العضلات وتعدّل ضغط الدم كما تساعد على الاسترخاء.

أطعمة مناسبة لتخفيف الاكتئاب والقلق

الشعور بالقلق والاكتئاب والانفعال والضغط النفسي شعور عادي وطبيعي يحدث لكل إنسان في بعض الأوقات نتيجة للظروف الصعبة المحيطة بنا. وتشير العديد من الأبحاث والدراسات إلى أن ما يأكله المرء ينعكس إيجاباً أو سلباً على مزاجه.

من هنا جاء دور الغذاء الصحي الذي قد يلعب دور المهدئ للقلق والضغط النفسي كونه يؤثر بشكل إيجابي على الجهاز العصبي ويساعد على القضاء على التوتر والضغط النفسي والإرهاق، إذ أن تعكر المزاج والقلق يرتبطان ارتباطا كبيراً بسلامة الجهاز العصبي.

إليك أهم الأغذية والإرشادات التي تساعد على تحسين الحالة النفسية والمزاجية وتساعد على التخلص من القلق والضغط النفسي:

- ❖ التقليل من شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية كونها غنية بمادة الكافيين والتي تساعد في رفع معدل القلق وإثارة الجهاز العصبي. فقد أشارت العديد من الدراسات والأبحاث إلى أن تناول مادة الكافيين من أكثر المواد التي تؤثر سلبيا على الجهاز العصبي وتزيد من حدة القلق والانفعال مع الأخذ بعين الاعتبار اختلاف نسبة الكافيين من شخص إلى آخر.
- ❖ التركيز على تناول النشويات والحلويات التي تساعد على تهدئة الأعصاب والتخلص من القلق والضغط النفسي وتساعد على الاسترخاء والشعور بالنعاس. ويعود ذلك إلى التفاعلات البيوكيميائية والتي من أهمها إفراز

كمية كبيرة من الحامض الأميني التريتوفين والذي يدخل إلى الدماغ ويتحول إلى سيروتونين وهي المادة التي تساعد على تهدئة الدماغ والشعور بالراحة والاسترخاء .

إن كلا من النشويات والسكريات تعتبر من الأطعمة المهدئة، ولكن للسكر والعسل مفعولاً سريعا جدا بحيث تؤثر على الدماغ بعد ٥ دقائق من تناولها، بينما النشويات مثل – البطاطا، الخبز، المعكرونة، الحبوب والكورن فلكس تؤثر على خلايا الدماغ ولكن بعد ٣٠-٤٥ دقيقة من تناولها مع مراعاة عدم تناول كمية كبيرة من السكر أو النشويات للشعور بالاسترخاء . فكمية قليلة منها كوضع ملعقة صغيرة من السكر أو العسل في كوب من شراب الأعشاب كاليانسون يكون كافياً للشعور بالراحة . والجدير بالذكر بأن المحليات الاصطناعية مثل الاسبرتام والساكرين ليس لهما أي مفعول في تهدئة خلايا الدماغ .

❖ التركيز على تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم حيث أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن النقص في عنصر البوتاسيوم في الدم قد يؤدي إلى ظهور العصبية والانفعال الزائد . ومن أهم مصادر البوتاسيوم – الأسماك، منتجات الألبان، البقوليات، اللحوم الحمراء، المكسرات، الموز، المشمش، البطاطا والجزر .

❖ التركيز على تناول أغذية غنية بالتربتوفان، وهو حمض أميني أساسي ضروري لإنتاج فيتامين B3 الذي يستخدمه المخ في إنتاج هرمون السيروتونين المسؤول عن استمرار الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالراحة، ومن مصادره الغذائية الحبوب الكاملة، الفول السوداني، بروتين الصويا والنمور .

❖ الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم تساعد على الحفاظ على نشاط المخ وزيادة قدرة التركيز فيه إذ أن نقصه يؤدي إلى التوتر والقلق، وهو يساعد على الأداء

الوظيفي الطبيعي للعضلات والأعصاب، ومن مصادره الغذائية – التمر، الكاكاو، السمسم، المشمش والتين المجفف والبقوليات.

❖ الأطعمة الغنية بمجموعة فيتامين B وخاصة فيتامين B3 التي تلعب دورا مهماً في الحفاظ على أداء الجهاز العصبي ومساعدة الجسم في التخلص من القلق والإجهاد ومن مصادره الغذائية الكبد، سمك التونا، السلمون، التمر، البيض والألبان وكذلك فيتامين B6 الذي يعمل على تنشيط أنزيمات التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون، وهو ضروري لتصنيع النوافل العصبية.

❖ التركيز على تناول أغذية غنية بمادة السيروتونين التي تساهم بدور كبير في تنظيم عمل الجهاز العصبي وانتقال السيالات العصبية داخل وربطها بالمخ، وأيضا تساعد على النوم والحد من الأرق والقلق، ومن أهم مصادره الغذائية بياض البيض، الجبن والحليب، البرتقال والمكسرات.

❖ التركيز على تناول أغذية غنية بحمض الفوليك حيث تشير العديد من الأبحاث والدراسات إلى وجود علاقة بين النقص في حمض الفوليك وحالات الاكتئاب إذ أن نقص حمض الفوليك يساهم في انخفاض مستويات مادة السيروتونين في الدماغ.

❖ إنتاج نظام صحي ومنوع وغني بالمجموعات الغذائية الخمس الأساسية والتي من أهمها الخضار والفواكه الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، لأن هذا يساعد على التخفيف من التعب والقلق والضغط النفسي على عكس النظام الغذائي غير المنوع وغير المتوازن وغير الصحي الذي يساعد على الشعور بالتعب والإرهاق.

❖ ممارسة التمارين الرياضية ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع تساعد على تخفيف الضغط النفسي والشعور بالقلق والإرهاق كون الرياضة تخفف من ضغط العضلات وتعدل ضغط الدم وتساعد على الاسترخاء.

❖ التقليل من تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون كونها تساعد على الإصابة بالاكتئاب.

❖ التركيز على تناول أغذية غنية بفيتامين E يساعد على دعم حركة الدم وعملية نقل الغلوكوز والأكسجين إلى الدماغ، وأيضا يحمي الدماغ من الضرر والتعرض للتلف. ومن الأغذية الغنية بفيتامين E – البيض، الحليب، سمك السلمون، البطاطا الحلوة والفول السوداني.

❖ مراعاة أخذ قسط كاف من النوم بمعدل ٨ ساعات غير متقطعة من النوم بالليل.

❖ الإكثار من شرب الماء بمعدل ٨ أكواب يومياً لأن قلة السوائل وجفاف الجسم من السوائل يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والتعب والضغط النفسي.

هناك العديد من الأطعمة التي تساعد على تحسين المزاج والحالة النفسية مثل:

❖ اللبن- الغني بمادة التيروسين وهو الحمض الأميني الذي ينقل نبضات الأعصاب إلى الدماغ ويقوي الذاكرة ويساعد على تخطي الاكتئاب والضغط النفسي.

❖ اللفت- مصدر ممتاز للكالسيوم المهدئ للدماغ والمحفز على النوم للأشخاص الذين يعانون من الأرق.

❖ الملفوف- يحتوي على مادة الكولين التي تدعم الذاكرة.

❖ البندورة- تعتبر مضادة للاكتئاب وتساعد على تقوية الذاكرة.

❖ البصل- الإكثار من تناول البصل يساعد على الاسترخاء كونه يحتوي على مادة كيرستين Quercetin المضادة للتأكسد والإلتهابات والتي تلعب دور

المسكن كونها تؤثر على الجهاز العصبي في الجسم وتساعد على الاسترخاء والشعور بالنعاس.

❖ الشوكولاتة- تناول الشوكولاتة باعتدال يساعد على تنشيط الجهاز العصبي كونها تساهم في إفراز بعض المركبات التي تساهم في تنشيط الجهاز العصبي وأيضا تساعد في الحد من الاكتئاب والقلق إذ ترفع من مستويات هرمون الأندروفين.

❖ الهليون- خضار غنية بحامض الفوليك الذي يساعد على استقرار المزاج.

❖ الحليب- غني بالمركبات المضادة للتأكسد وبفيتامينات B12، B2 والكالسيوم الذي يساعد في تقليل التوتر والضغط النفسي.

قوة عظيمة كامنة باتخاذ قرار الاختيار

"اختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة"

"أينشتاين"

"أعظم قوة في الحياة هي قوة الاختيار"

"كونفوشيوس"

يقول برناردشو : "الاختيار وليست الظروف هي التي تحدد مصيرنا" . فكل ما يحدث في حياتك سواء كان واعياً أو غير واعٍ هو من اختيارك . فالطريقة التي تمشي بها ، وتجلس بها ، وتنام بها ، وتتحدث بها ، وتتصرف بها ، وتأكل بها هي من اختيارك . ومعظم سلوكياتنا نعملها تلقائياً بدون تفكير . لو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها ستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراتك الشخصية .

إن كل شيء تفعله هو اختيار تم حدوثه أولاً في ذهنك فكرت فيه ثم وضعته موضع التنفيذ والفعل وكررته حتى أصبح عادة تفعلها تلقائياً بدون تفكير . فأنت حر في اختيار أفكارك ونواياك ، وفي الطريقة التي تعالج بها أمور وتحديات الحياة .

كتب جاك كانفيلد ومارك فينس في كتابنهما "عامل أنيشتين" أن الإنسان يستقبل يومياً ما يزيد عن ستين ألف فكرة ، وكل ما يحتاجه من هذه الأفكار هو اتجاه يسير فيه ، وهذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه ، فلو كان قرار الاختيار هو

اتجاهاً سلبياً تكون النتائج سلبية، وإذا كان قرار الشخص اتجاهاً إيجابياً تكون النتيجة إيجابية. وحيث أن من أفعال وقوانين العقل الباطن أن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها، لذلك يتعين عليك أن تنبه وتلاحظ أفكارك واختياراتك وتقرر إذا كانت الفكرة التي ستزرعها وتغذي بها ذهنك وعقلك الباطن إيجابية تستحق استخدامها أم سلبية يجب نبذها وعدم الاحتفاظ بها.

كما أن قوة التركيز تعتبر من أهم قوانين العقل الباطن، لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي يتمكن من التركيز على هذه المعلومة، فلو كان تركيز الشخص على الفشل سيجد أن العقل الباطن يحذف أية معلومات أخرى، ويعمم الفشل ويدعمه لكي يستطيع أن يتعامل معه بينما لو كان التفكير إيجابياً سيسري نفس الشيء على التفكير الإيجابي، فمثلاً لو فكرت في النجاح سيقوم العقل بحذف الفشل وتعميم النجاح. لذلك يجب أن تقرر ماذا تضع في ذهنك وتركيزك، ولكي تستخدم قوة التركيز بحكمة ولصالحك يجب أولاً أن تدرك أين تضع انتباهك أو اتجاهك الفكري وتركز على الحل والنتيجة المطلوبة وعلى البدائل

وأما قوة الأحاسيس فهي وقود الإنسان. فلو كانت سلبية تؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضاً الأمراض العضوية، لذلك لاحظ أحاسيسك وركّز على الأمور والأشياء الإيجابية.

يقول بنجامين دزرائيلي: "ليس الإنسان هو مخلوق الظروف بل الظروف هي من صنع البشر".

يبدو أن أقوى طريق لتشكيل حياتنا هو أن نحمل أنفسنا على القيام بالعمل مقارنة مع آخرين في نفس الوضعية. فالأفعال المختلفة تنتج نتائج مختلفة. وذلك لأن كل فعل هو سبب تم وضعه على طريق التنفيذ، وتأثيره مبني

على تأثيرات سابقة تحركنا في اتجاه محدد. كما أن كل اتجاه يؤدي إلى وجهة نهائية: هي قدرنا.

وإن جوهر المسألة هو أن علينا أن نسيطر على أفعالنا الدائمة والمستمرة إذا كنا نريد أن نتولى زمام المبادرة في توجيه حياتنا. إذ أن ما يشكل حياتنا ليس ما نفعله بين حين وآخر، بل ما نفعله بصورة دائمة ومستمرة.

فمفتاح الأمور هو "قوة اتخاذ القرار". فكل شيء يحدث في حياتك سواء أكان يسعدك أم يحزنك — بدأ بقرار. فاللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي التي تشكل حياتك. والقرارات التي تتخذها في هذه اللحظة، وفي كل يوم هي التي تشكل ماهية شعورك، وما ستصبح عليه في هذا العقد، وما بعده من الزمن.

يبدو بكل وضوح بأن قراراتنا، وليست ظروف حياتنا هي ما يقرر مصيرنا أكثر من أي شيء آخر. إننا نعرف أن هنالك من ولدوا وهم يتمتعون بامتيازات خاصة، غير أننا نلتقي أو نسمع أو نقرأ عن أشخاص فجرّوا بالرغم من كل شيء كل الحدود التي تفرضها عليهم ظروفهم باتخاذ قرارات جديدة حول ما سيفعلونه بحياتهم. لقد أصبحوا أمثلة للقوة اللامحدودة للروح الإنسانية.

إننا سوف نجعل حياتنا أحد تلك الأمثلة، وذلك باتخاذ قرارات هذا اليوم حول كيفية تسيير حياتنا في العقد المقبل وما بعده. فإذا لم تتخذ أي قرارات فإنك في الواقع قد اتخذت قراراً. ستكون قد اتخذت قراراً بأن يوجهك محيطك بدلا من أن تتولى أنت تشكيل حياتك ومصيرك.

هناك فرق بين أن تكون مهتما بأمر ما وبين أن تكون ملتزما بهذا الأمر. عليك أن تقرر بالإضافة إلى النتائج التي تلتزم بتحقيقها، نوعية الشخص الذي تلتزم بأن نكونه. عليك أن تحدد مقاييس لما تعتبره سلوكاً مقبولاً من قبلك. وأن تقرر ما يجب أن تتوقعه من الذين يهمونك. فإن لم تتحد مقاييس أدنى ما يمكنك

أن تتقبله في حياتك فسوف تجد أنك ستنزلق بسهولة إلى أنماط سلوك ومواقف، أو نوعية حياة هي أدنى بكثير مما تستحقه في الواقع.

إن معظم الناس يقضون وقتهم وهم يحاولون ابتداع الأعذار لأنفسهم. أما السبب في عدم تحقيقهم لأهدافهم أو في عدم ممارستهم نوع الحياة التي يرغبون فيها، فيعود، حسب زعمهم: لأن والديهم عاملوهم بطريقة معينة، أو بسبب عدم توفر الفرص أمامهم أثناء فترة شبابهم، أو بسبب عدم تلقيهم التعليم المناسب، أو لأنهم تقدموا في العمر، أو بسبب صحتهم الرديئة، أو بسبب ذكائهم الضعيف، أو بسبب حظهم التعيس، أو لأنهم مازالوا حديثي السن. كل هذه الأعذار لا تمثل عوائق فقط تحد من الفرص المتوفرة لك في حياتك، بل إنها في الواقع أعذار لحفظ ماء الوجه (alibi) وهي أعذار مدمرة.

إن استخدام قوة القرار يعطيك القوة على تجاوز أية أعذار تحول دون إجرائك تغييرات في أي جانب من جوانب حياتك في التوْ واللحظة، إذ يمكن لقوة قرارك أن تبدل علاقاتك، وبيئة عملك، ومستوى لياقتك البدنية، ودخلك، وحالتك العاطفية والنفسية. وهذه القوة هي التي ستقرر إن كنت سعيداً أم حزيناً، إن كنت محبطاً أم تتفجر طاقة وحيوية ونشاطاً، تستعبدك الظروف أم تعبّر عن حريتك. إنها بالواقع مصدر التغيير في داخل أي فرد وعائلة ومجموعة ومجتمع وبلد، بل في العالم أجمع.

اليوم، في هذه اللحظة، يمكنك أن تقرر أن تفعل شيئاً آخر، شيئاً جديدا، عُد للدراسة، اعمل على السيطرة على أمورك المالية، تعلم مهنة جديدة، تعلم لغة جديدة، ابدأ في الجلوس مع أطفالك فترة أطول، أو في قضاء وقت أطول في العناية بالحديقة، يمكنك أن تفعل أي شيء إذا قررت ذلك فعلاً.

أيقظ القوة الهائلة في داخلك لاتخاذ القرار ولكي تطالب بحقك الطبيعي — الذي وهبك إياه الله سبحانه وتعالى — من القوة اللامحدودة والحيوية المتألقة

والعاطفة الممتعة التي تستحقها. عليك أن تدرك أن بإمكانك اتخاذ قرار جديد قد يغير حياتك على الفور، قراراً حول عادة ترغب بتغييرها، أو مهارة ترغب إتقانها، أو قراراً حول كيفية تعاملك مع الناس، أو قرار حول اتصال تجريه مع شخص لم تكلمه منذ مدة طويلة. اتخذ الآن القرار الذي سيسير بك في اتجاه جديد إيجابي يصل بك إلى النمو والتطور والسعادة، فحياتك ستتغير حالما تتخذ قراراً جديداً مناسباً تلتزم به.

القرارات هي التي تقف وراء المشاكل كما تقف وراء السعادة والفرص العديدة. القرارات هي القوة التي تضيء الطريق التي تحول اللامرئي إلى حقائق واقعية مرئية. القرارات الصادقة هي الوسيط الكيماوي (Catalyst) الذي يحوّل الأحلام إلى حقيقة.

هذه القوة الدافعة موجودة لديك بالفعل. والأثر المفجر للقرار لا يقتصر على فئة محدودة مختارة من الذين يمتلكون المال أو الامتيازات أو الخلفية العائلية، بل هي تتوفر للعامل البسيط تماماً كما تتوفر لكبار الشخصيات. وهي تتوفر لك الآن في هذه اللحظة. ويمكنك الآن أن تستخدم هذه القوة الدافعة الهائلة التي تنتظر كامنة في داخلك بمجرد امتلاك الفيّة والشجاعة الكافية لاستدعائها. ابدأ الآن وأعلن: هذا ما ستكون عليه حياتي، وهذا ما سأفعله. لن يقف في وجهي ما يحول دون تحقيق قراراتي. لن يقف في وجهي عائق بإذن الله.

المهم ليس الموقع الذي تبدأ منه، بل القرارات التي تتخذها حول الموقع الذي تصمم على الوصول إليه. وليس المهم في البداية أن تعرف كيف تتوصل إلى نتيجة بل أن تصمم على التوصل إلى سبيل لذلك، مهما كانت التحديات.

صيغة النجاح النهائي

❖ قرّر ماذا تريد.

❖ أقدم على العمل.

❖ راقب النواحي التي تنجح والتي تفشل.

❖ غيّر اتجاهك إلى أن تتوصل لتحقيق ما تريد .

إن اتخاذ قرار بالتوصل إلى نتائج يؤدي إلى تحريك الأحداث. فإذا قررت ما تريد وحملت نفسك على اتخاذ الإجراء اللازم، وتعلمت منه، وغيرت اتجاهك أو طريقة تبادلك للموقف فإنك ستخلق بذلك قوة الدفع اللازمة لتحقيق النتائج والأهداف المطلوبة. إذ أنك بمجرد أن تلزم نفسك بصدق بأن تعمل على حدوث أمر ما فإن موضوع "كيف" سوف يكشف نفسه بنفسه". وكما يقول "جونيه" : "هنالك حقيقة مبدئية واحدة تتعلق بكل أعمال المبادرة والإبداع، وهي أنك في اللحظة التي تلتزم فيها التزاماً كلياً فإن العناية الإلهية ستهب لمساندتك".

عندما تقرر بصدق بأنك لن تدخن السجائر بعد اليوم فإن الأمر يكون قد انتهى، إذ إنك لن تفكر حتى في إمكانية التدخين. إننا بعد أن نتخذ قراراً صادقاً قاطعاً، فإن معظمنا يشعر بقدر هائل من الراحة. لقد قفزنا أخيراً فوق السور. وكلنا يعرف مدى لذة شعورنا حين يكون لدينا هدف واضح لا مجال للتساؤل بشأنه.

إن مثل هذا الوضوح يمنحنا القوة. ونستطيع التوصل إلى النتائج التي نرغب أن نحققها فعلاً بحياتنا. يتمثل التحدي لمعظمنا في أننا لم نتخذ قراراً منذ فترة طويلة بحيث إننا نسينا كيف يكون شعورنا حينذاك. يبدو أن عضلات اتخاذ القرار لدينا قد ترهّلت. بل إن بعض الناس يجدون صعوبة في اتخاذ قرار حتى حول ما سيتناولونه من طعام وشراب. عليك أن تدرك بأن عملية اتخاذ القرار هي، شأنها شأن كل مهارة أخرى تركّز كل جهودك على تحسينها، إنما تصبح أفضل فأفضل بتكرارها مرة بعد أخرى. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما ازداد

إحساسك بأنك تسيطر سيطرة أفضل على حياتك. وتذكر أن اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي تلك التي تقرر مصيرك.

إن القرارات الثلاثة التي تسيطر على مصيرك هي:

- ❖ قراراتك حول ما ستركز عليه.
- ❖ قراراتك حول معنى الأشياء بالنسبة لك.
- ❖ قراراتك حول ما الذي ستفعله لتحقق النتائج التي ترغبها.

وهكذا نرى أن ما يقرر من ستصبح ليس ما يحدث لك الآن أو ما حدث لك في الماضي. بل إن قراراتك حول ما ستركز عليه وما تعنيه الأشياء بالنسبة لك، وما الذي ستفعله بشأنها هو ما يقرر مصيرك النهائي. يقول هنري ديفيد ثورو: "لست أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان التي لا جدال فيها على رفع مستوى حياته بسعيه الواعي لذلك".

إن أعداداً كبيرة من الناس لا تتخذ غالبية قراراتها عن وعي، ولذا فإنها تدفع ثمناً غالياً. فمعظم الناس يقفزون إلى وسط نهر الحياة دون أن يقرروا في الواقع إلى أين يتجهون. ولذا فإن التيار سرعان ما يمسك بتلابيبهم، تيار الأحداث، تيار المخاوف، وتيار التحديات. وحين تصل بهم الأمور إلى مفترق طرق في ذلك النهر فإنهم لا يقررون بطريقة واعية في أي اتجاه يتجهون أو أين هو الاتجاه بالنسبة لهم، بل إنهم يكتفون بالاندفاع مع التيار – تيار الحياة. ولذا فإنهم يشعرون بأنهم فقدوا السيطرة. ويظلون في تلك الحالة اللاواعية إلى أن يوقظهم صوت المياه الهائجة في يوم من الأيام، وهم يكتشفون بأنهم أصبحوا على مسافة مترين من الشلالات الهادرة على متن قارب دون مجاديف. وحينذاك يتأهبون للعمل، ولكن بعد فوات الأوان، إذ لابد لهم من أن يسقطوا. وهذه السقطة أحيانا عاطفية، أو بدنية أو مالية أو غيرها.

في عقلك الباطن نظاماً داخلياً مبرمجاً لاتخاذ القرارات

قد ركّب في عقلك الباطن نظاماً داخلياً لاتخاذ القرارات، الحسنة والسيئة، في كل لحظة تعيشها. وهو يتحكم في طريقة تقييمك لكل أمور حياتك، إن معظم الناس لا يحاولون إعادة برمجة وضبط هذا النظام الداخلي. وقد ركّب وزرع لهم عبر السنين من قبل مصادر مختلفة متعددة مثل الأبوين والزملاء والمعلمين والتلفزيون ووسائل الأعلام العديدة والثقافة. يتكون هذا النظام من:

- معتقداتك والمبادئ غير الواعية لديك.
- قيم الحياة.
- مرجعيتك.
- الأسئلة التي توجهها عادة إلى نفسك.
- الحالات العاطفية التي تخضع لها في كل لحظة.

إن العلاقة بين هذه العناصر تؤدي إلى جهد يعتبر هو المسؤول عن دفعك أو إيقافك عن القيام بالعمل. ويشعرك بأنك محبوب أو مكروه، كما يقرر مستوى نجاحك وسعادتك. قد يسبب لك القلق من المستقبل وبعض الأمور الأخرى. إنه هو ما يقرر لماذا تقدم على فعل ما تفعل ولماذا لا تفعل بعض الأشياء التي تعرف أن عليك أن تفعلها.

بتغيير أي من هذه العناصر الخمسة سواء أكان ذلك معتقداً جذرياً أساسياً أم قاعدة أم قيمة أم مرجعية أم حالة عاطفية بأنك ستحدث على الفور تغييراً محسوساً في حياتك. والأهم من ذلك أنك ستقوم وتغير السبب الحقيقي بدلاً من النتائج. فإذا كنت مثلاً تبالغ في تناول الطعام فإن السبب الحقيقي في ذلك هو عادة مسألة قيم أو قناعات أكثر من كونها مسألة تتعلق بالطعام بالذات.

إنه بإمكانك أن تتجاوز هذا النظام المبرمج في عقلك الباطن وذلك باتخاذ قرارات عن وعي في أي لحظة من لحظات حياتك إذ عليك أن لا تسمح للطريقة التي برمجت ماضيك بأن تتحكم في حاضرك ومستقبلك.

هناك عائق يحول دون استخدام قدرتنا على اتخاذ القرار، التغلب على مخاوفنا من اتخاذ القرار الخاطئ. لاشك بأننا سنتخذ قرارات خاطئة في حياتنا. لذا ينبغي أن تكون مرناً مهما اتخذت من قرارات، وأن تتمعّن في النتائج، وتتعلم منها، وأن تستخدم تلك الدروس لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

عليك أن تتذكر أن النجاح هو في الحقيقة نتيجة الحكم السليم. والحكم السليم هو نتيجة التجربة، والتجربة كثيرا ما تكون ناتجة عن حكم خاطئ. فالتجارب التي تبدو ظاهرياً سيئة أو مؤلمة هي الأهم في بعض الأحيان. علينا أن نلتزم بالتعلم من أخطائنا بدلاً من أن نلطم وجوهنا، وإلا فإننا سنرتكب نفس الأخطاء في المستقبل. يقول توماس أديسون: "لست أشعر ببرود الهمة، لأن كل محاولة خاطئة أتخلى عنها هي خطوة أخرى تقودني نحو الأمام".

بالإضافة إلى التجربة الشخصية في الأهمية، من المهم أن تقتدي بشخص ركب موجات البحر ولديه خارطة جيدة يمكن أن تسير على هداها. يمكنك أن تجد قدوة لك في أي سمة من السمات التي تريد أن تتعلم كيف تتقنها في حياتك. حيث أن من شأن هذا أن يوفر عليك سنوات من الألم ويحميك من الانجراف في تيار شلال الحياة.

لكي تنجح، لابد أن تكون لديك نقطة تركيز بعيدة المدى. فمعظم التحديات التي تواجهها في حياتك الشخصية – مثل أن تسمح لنفسك بالشراهة بالطعام والتدخين والشعور بالارتباك والتخلي بالتالي عن أحلامك – إنما تنبع من نقطة تركيز قصيرة الأجل. فالنجاح والفشل ليسا نتيجة تجارب تحدث بين يوم وليلة.

إن قرارك بأن تلتزم بتحقيق نتائج طويلة الأجل وليس إجراءات قصيرة الأجل هو أمر مهم، مثل أي قرار تتخذه في حياتك. وحين تتأخر هبات وبركات الله سبحانه وتعالى فإن هذا لا يعني أن الله يمنعها عنا. إذ إن ما يبدو مستحيلا على المدى القصير يصبح ممكناً جداً على المدى الطويل، بالمثابرة. لكي تنجح عليك أن تعود نفسك على التفكير في المدى الطويل. مثل فصول السنة، فأي فصل من فصول السنة لا يستمر إلى الأبد، فالحياة هي عبارة عن دورة طبيعية تشمل الزرع والحصاد والراحة والتجديد.

إدارة العمل

إن الكثيرين منا يسعون نحو التميّز والتفوق والابتكار في العمل، لكن القليل فقط ينجحون بالارتقاء بأنفسهم إلى مستوى التميز والتفوق، فهل هناك سر لا يعرفه سوى هؤلاء القلائل الذين يمتلكون المقدرة على تحقيق الأهداف؟

يؤكد المختصون بهذا الشأن أن التميز في العمل أمر ليس بالصعوبة التي يظنها البعض، بل هو آليات عمل واضحة المعالم إن تم التعرف إليها وفهمها وتطبيقها عملياً، فهي السبيل إلى رقي الفرد على سلم التطور المؤسسي.

لنبدأ بالإجابة على الأسئلة التالية من أجل المقارنة والتطبيق:

- هل أنت من الذين يعملون ساعات إضافية؟
- هل تبقى جالسا وراء مكتبك لساعات طويلة؟
- هل أنت تقليدي؟

❖ يقول بعض علماء النفس أن البقاء في مكان العمل بعد أوقات الدوام بشكل منتظم هو دليل على التنظيم السيئ لإدارة الموقف. ودلالة على عدم قدرة المرء على النهوض التام بطبيعة عمله. إلا أن هناك استثناء ففي بعض

الأحيان يكون العمل بعد أوقات ضرورياً، وعلى الأخص عندما نضطر إلى العمل على مشروع يبرز بشكل مفاجئ، ويجب إنجازه في وقت محدد.

❖ إن الأوراق التي تضعها في حقيبتك لتحملها معك إلى البيت تعمل ضدك أكثر مما تعمل لصالحك. إحرص على إنجاز مهام العمل في مكان العمل.

❖ إياك أن تجلس وراء مكتبك طوال النهار. فالذين يمارسون هذا السلوك هم على الأرجح من أصحاب العقول المحددة لا العقول النشطة. فمغادرة المكتب أمر ضروري لإنعاش النفس وللمساهمة أيضاً في تجارب جديدة.

❖ ابتعد عن التقليد. فالخطر يكمن في تقليد أفكار الآخرين الذي غالباً ما يؤدي إلى الفشل. عليك أن تحافظ على تميّزك داخل إطار المؤسسة التي تعمل بها، وهذا شرط أساسي لضمان التفوّق.

❖ إحرص على إنهاء المهام الموكلة إليك أولاً قبل الانتقال إلى مهام جديدة. حاول أن لا تتصف بتلك الصفة السيئة التي عادة ما تؤدي بأصحابها إلى التشتت وعدم التركيز ومن ثم عدم إنجاز المطلوب في الموعد المحدد.

التفكير السلبي .. يسبب الأمراض النفسية والجسدية

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات أن ٩٠٪ من الأمراض العضوية أسبابها نفسية، فكل ما يفكر فيه المرء ينعكس على أعضاء جسمه وحالته النفسية.

في كتابه "العلاج بالطاقة" أشار هربرت سبنسر أستاذ علم النفس في جامعة هارفارد أن أكثر من ٧٥٪ من الأمراض العضوية، أساسها التحدث مع الذات بشكل سلبي، وهذا ما يسميه علماء النفس "التمثيل الداخلي"، ومعناه هو الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخلياً بما في ذلك الأفكار وترتيبها في العقل. وذلك قد يسبب أمراضاً متعددة منها أمراض القلب والصداع والقرحة والجلطة وضغط الدم وضعف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وحتى السرطان والأمراض المزمنة الأخرى.

من جهة أخرى يؤكد علماء العلاج بالطاقة الحيوية أهمية الأفكار، مثل "مانناك شيا" الذي يؤكد في كتابه "الابتسامة الداخلية": أن الفكرة تؤثر على الحواس الخمس ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية، وذلك بسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدي إلى الأمراض بأنواعها المتعددة. وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلمك "لا تتمارضوا فتمرضوا"، مما يؤكد أن الفكر يسبب الأمراض وأنه لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض سيصبح حقيقة ويسبب لنفسه المرض.

إن أول الخطوات التي تؤدي إلى الأمراض النفسية هي الشعور بالتوتر والقلق والخوف من المستقبل والإحباط والوحدة.

وفي بحث لمعهد الدراسات النفسية والفسيولوجية بنيوزلاند تم من خلاله تحليل الأسباب التي تؤثر على نفسية الإنسان وتم تقسيمها إلى عدة نقاط منها :

❖ التقدم والنمو السريع : كل شيء حولنا أصبح سريع الحركة، مثل الآلات والسيارات والطائرات وحتى الأكلات أصبحت سريعة، بعيدة عن الصحة وخالية من أي قيمة غذائية بل وتؤدي إلى أمراض متعددة بعضها مزمنة وسرطانية، مما سبب للبعض عدم الاتزان والجري الدائم وكأنهم في سباق البقاء، وبعد عن الروحانيات مما أدى إلى الشعور بالضياع والإحباط والخوف بكافة أنواعه.

❖ التغيير : كل شيء حولنا يتغير بنفس السرعة التي يجري بها العالم. فالتغيير والسرعة من أهم أسباب خروج الناس من منطقة راحتهم وأمنهم، مما يسبب لهم تهديداً في البقاء والاستمرارية، فسيؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق والخوف والاكتئاب.

❖ المنافسة : تسببت كلاً من السرعة والتغيير في إيجاد منافسة قوية ولم يتحرك كثيرون معها بنفس السرعة لمواكبتها وبمرونة تتماشى مع هذا التغير الكبير، وأيضا بابتكار وتقديم كل ما هو جديد . وفي دراسة لجامعة هارفارد الأمريكية توصلت للنتائج الآتية :

على الصعيد المهني ستواجه الشركات أو المؤسسات أو حتى البلاد مشاكل مادية خطيرة قد تؤدي إلى الإفلاس، وعلى الصعيد الشخصي ستؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب الحاد وأيضا الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والجلطة وأمراض القلب والشرايين.

❖ المزاج المنخفض: تأثر المزاج بحالة نفسية تحدث لنا جميعاً بسبب فقدان الحماس لفعل أي شيء حتى ولو كان بسيطاً، وتجعل الشخص يشعر وكأن ما يفعله ليس له معنى. وعندما يشعر الإنسان بهذه الحالة من المزاج يتصرف بعصبية زائدة. ولكي يخرج بعض الناس من هذه الحالة فهم يتجهون إلى فعل أي شيء مثل التهام الطعام أو مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة لكي يغيروا تركيزهم ولا يفكرون بأي شيء. وقد يدخل الشخص أو يلجأ للمخدرات، بعض هذه الحالات قد يبدو بسيطاً ولكن أثرها قد يؤدي إلى نتائج سلبية كبيرة وزيادة في قوة الملفات الذهنية المخزنة بطريقة سلبية في العقل الباطن.

❖ حالة طوارئ داخلية: قوة الفكر تؤثر على ذهنك وتركيزك وأحاسيسك الباطنة، ثم تعود مرة أخرى للفكر، فتزداد قوة ويزداد التركيز قوة وتذهب إلى الأحاسيس فتزداد قوة هي الأخرى حتى تخرج إلى العالم الخارجي، فتكون العصبية أو البكاء أو تناول الطعام أو أي سلوك إيجابي أو سلبي يحدث أولا في الأفكار (في العقل الظاهر) ثم يأخذ دورته الداخلية في (العقل الباطن) ومن ثم يخرج إلى العالم الخارجي. وبذلك يصبح الملف الخاص به أعمق وأقوى من قبل فيكون مبرمجاً في العقل الباطن.

البعد عن الحياة الروحية

إن الحياة المادية التي نعيشها والمنافسة القوية التي حولنا، والتغيير السريع جعل معظم الناس تحت ضغط قوي، كما جعلهم يضيعون مع التحديات ويبتعدون عن الوعي الروحي. وهم لا يشعرون بالإحساس والسكينة التي ينعم بهما من يدرك أن الله معه.

إن الخالق حين دعا الناس إلى التعرف إليه، لم يقدم نفسه إليهم في ألغاز وأساطير، بل قدم حقيقته عن طريق ما يشاهدون من آثاره، ودعاهم أن يستعملوا عقولهم في الاهتداء إليه.

فعليهم أنفسهم أن يكتشفوا وجوده، وسبيلهم لهذا هو النظر، والتدبر، وشحذ قوى العقل الظاهرة والباطنة. يقول تعالى: (قل سيروا في الأرض، وانظروا كيف بدأ الخلق)، (إن في خلق السماوات والأرض، واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب)؛ (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) "الذاريات ٢١".

هذه التوجيهات للناس معناها أن الإيمان تجربة، قبل أن يكون إذعاناً، ونظر عقلي قبل أن يكون تلقيا.

إنها دعوة صريحة إلى البحث عن الحقيقة العليا من خلال ملاحظة الكون ملاحظة عقلية وعلمية.

لقد تصورت الله في طفولتك أشبه ما يكون بكائن فخم عظيم وفهمت أن كل شيء في الكون والوجود تقع مسؤوليته المباشرة على الله - .. فالمرض، والفقر، والنجاح، والفشل، حتى عثرة القدم في الطريق قدر من الله، وكلمة سبقت، وفهمت أن الخالق يتربص بك عند الموت، فلا تكاد روحك تغادر جسمك حتى يتلقاها عذاب شديد. فزرعت في نفسك عقدة الخوف والفزع من الله ومن الموت الذي هو سبيل لقاء الخالق. فإذا كان الله كمالاً مطلقاً، فلا يمكن إذن أن يكون هو هذا الكائن الفخم المحفورة صورته على جدران عقلك. ولا يمكن أن يكون مسؤولاً عن هذه الشرور التي تملأ الأرض. كما لا يمكن أن يكون لقاؤه على هذه الصورة من القسوة.

إن كوناً عجيباً يسير بهذه الدقة المتناهية من الحكمة والنظام لا يمكن أن يكون وراءه المصادفة، ولا الخواء.

لقد سئل رسول الله عليه السلام كيف رأيت ربك؟ فأجاب قائلاً: "نور أنى أراه". وقد وضع السلف الصالح معياراً سديداً فقالوا: "كل ما خطر ببالك، فالله خلاف ذلك".

لقد أعطى الله كل شيء خلقه، وقانون وجوده، وبقوانين الوجود هذه وسنن الحياة والكون – تسير الأمور من غير أن يتحمل الله مسؤولية مباشرة عن تفاصيلها.

فالله – مثلا – سخر الأرض والبحار والأنهار للناس جميعاً، وجعل منها رزقهم، وعليها معاشهم، وجعلها تسير وفق قوانين ثابتة تخرج بها الأرض زرعها، وتمنح بها الأنهار ماءها، وتحمل بها البحار فلكها، فإذا انقسم الناس الأرض قسمة جائرة، وامتلك البعض آلاف الدنمات، وعاش آخرون على الثرى، فالمسؤول هم الناس الذين لم يحسنوا تقبل نعمة الخالق ورحمته.

إن رحمة الله هي الوعد الحق وهي الكلمة الأخيرة. فاستقبل الله بهذا الفهم والإدراك الذي هو حق. فهو بهجة الدنيا والآخرة. وستجد الله سبحانه في كل ما حولك من حياة: في الزهرة الباسمة، في النبت الطالع، في شعاع الشمس، في قطرات الغيث، في السماء وفي الأرض. فالله رحيم لا حدود لرحمته، ودود لا منتهى لودّه. فلا تقنط من رحمة الله، فرحمته وسعت كل شيء.

العقل الإنساني، ليس فقط الجزء الذي نفكر به ونبحث، والذي يطل على الكون من نوافذ حواسنا الخمس.

هذا جزء من عقلنا الإنساني لا غير – فثمة لهذا العقل مناطق أخرى تكشفت لبعض الناس الأفذاذ والعلماء، وبصروا بها ما لا تبصره الكافة. هناك مستويات أخرى للتجربة – غير المستوى الذي وصلنا إليه والذي نباشره في معاملنا – وهي تعطي حدساً صادقاً. كثيرا ما كان بمثابة الإشارات الضوئية التي أضاءت لتجارب العلم طريقها.

منذ ألفي سنة وأكثر، كان هناك أفراد شارفوا المستويات الباطنية من التجربة العقلية، فنادوا بحقائق عدت في أعين معاصريهم خرافة ووهماً. لقد قال: "اناكسا غوراس" أن القمر أرض فيه جبال ووديان. وأن الشمس والكواكب، أجرام نارية متكوّرة، فنفاه أهل أثينا، وبعد ألفين وأربعمئة سنة اكتشفنا صدقه. ومن زمان بعيد قال "ديمقريطس" أن الذرات ليس هباء، لكنها طاقات هائلة، وفي كل ذرة شمس كشمسنا هذه. وبعد ألفين وأربعمئة سنة اكتشف العلم الحديث صدفه. فبأي أسلوب أدرك هذان الرجلان هاتين الحقيقتين.

ليس بالحواس الخمس. إذ تستطيع هذه الحواس رصد واكتشاف ما في الذرة من طاقة هائلة، وليس بالتجربة العلمية داخل المعمل، إذ لم تكن لهم يومئذ القدرة على تجربة المعامل، ولم يثبت أن قولهم كان على ضوء تجارب أجروها في معامل ومختبرات. ولو كانت تجربة علمية مشاهدة، لما أنكرها الناس، واتهموا أصحابها بالإلحاد وطاردوهم خارج بلادهم وأوطانهم.

إن هناك عيون أخرى للعقل تتفتح في بعض العقول المهيأة، فنطالع المجهول، كما يطالعه المختبر. وهناك مستويات أخرى للتجربة الإنسانية لا تتاح لكل الناس، لكنها تعطي أحكاماً صادقة صدق التجربة العلمية. وعند هذه المستويات العالية من التجربة استطاع أناس منا، أن يعاينوا حقيقة الإيمان والوعي الروحي.

تغلب على تفكيرك السلبي

قال وليم جيمس: "إن أعظم علاج للقلق، ولا شك هو الإيمان". فالإيمان يمدنا بالمتعة الروحية، والحياة الروحية السعيدة، ويمدنا بالأمل، والشجاعة، ويقضي على المخاوف والاكتئاب والقلق، ويزودنا بأهداف وغايات في الحياة. والإيمان القوي، والذكر، والدعاء والصلاة، كفيلة أن تقهر القلق، والمخاوف، والتوتر

العصبي، وأن تشفي أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها. والمرء المتدين لا يعاني قط مرضاً نفسياً.

الإيمان بالله هو عماد الحياة الروحية ومنبع كل طمأنينة ومصدر كل سعادة، يطلق النفس من قيودها المادية، كما ينير لها ظلمات هذه الحياة. ففي ساعة الضيق يتذكر المؤمن أن هناك ملاذاً يلوذ به ويلجأ إليه، وأن الله قادر على معونته، فليس هناك ما يدعوه إلى اليأس والجزع، فتطمئن نفسه، وتصغر أمامها الأحوال وتهون المصاعب، والله يخبر المؤمن بأن يد الله ومعونته وتأييده ممدودة له.، قال تعالى: {ومن يؤمن بالله يهد قلبه} [التغابن]، (الله ولي الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات إلى النور) [البقرة: ٢٥٧]. وقال تعالى: (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبة ولنجزينَّهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) [النحل: ٩٧]. و (إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً) [الكهف ٣٠].

يقول الدكتور كارل يونغ في كتابه "الرجل العصري يبحث عن روح": "استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر، لا ترجع في أساسها إلى افتقادهم الإيمان وخروجهم على تعاليم الدين. ويصح القول إن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض، لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين – أي دين – ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة. وقد قال وليم جيمس: "الإيمان من القوى التي لابد توافرها لمعاونة المرء على العيش".

وإن التجارب العلمية قد أثبتت أن الاستغراق في الهم والقلق يؤديان إلى حالات فيزيولوجية سرعان ما تضعف وظائف الجسم وتبتلي الإنسان بشتى الأمراض.

وإن مصدر الهم والقلق والتوتر والضغوط النفسانية هو استشعار الإنسان بضعفه التام أمام أحداث الحياة، والإيمان يلقي في نفس الإنسان طمأنينة وقوة تتضاءل أمامها هموم الحياة ويراها شيئا تافهاً.

وقد قال الدكتور بريل: "إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي وأن يشفيا هذه الأمراض.

عدم وجود أهداف

هناك خمس أنواع من الناس:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون.

هذا النوع من الناس يعيش حياته كورقة شجر تأخذها الريح أينما هبّت. إنهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، تجدهم يشكون دوماً من أن الحياة صعبة، وأنه لا يوجد فرص عمل، وأن الاقتصاد منهار، وأن معظم الاغنياء تصّابون، وأن الحظ هو سبب حالتهم المادية والنفسانية وأيضاً حالتهم الصحية السيئة.

وإنك تجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء لكي يتقدم في حياته، ويغير حالته النفسانية واتجاهه الذهني السلبي. إنه لا يقرأ ولا ينمي خبراته ومهاراته، ولا يفعل أي شيء للمحافظة على صحته، فهو دائم الشكوى دون سبب.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون، لكنهم لا يفعلون أي شيء للحصول على ما يريدون.

وهذا النوع من الناس يعاني نفسانياً أكثر من النوع الأول وذلك لأنه عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أي شيء لتحقيقها ، وتجده يقارن دوماً بينه وبين الآخرين ، وهو يلوم حظه السيئ، وهو دائم اللوم والنقد .

النوع الثالث : أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ، ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم على العمل والإنجاز .

هذا النوع يعرف ما يريد ، ومتى يريده، وكيف يستطيع أن يحققه، ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع تحقيقه، إذ إن تقديره الذاتي ضعيف، وصورته الذاتية ضعيفة، وثقته بنفسه منعدمة تقريباً ، وهو يخاف من الفشل والسخرية، وهو يعاني أكثر من النوعين السابقين، إذ إن لديه العلم والمعرفة أكثر ولكنه ليس لديه الشجاعة كي يقوم بالخطوات الإيجابية لتحقيق أهدافه. لذلك تجده يفضل البعد عن الناس وهو يعاني من الأمراض النفسانية المختلفة وأيضاً الأمراض العضوية. وكلام هذا النوع مملوء بالحقد على الناجحين ودوام الشكوى من حالته النفسانية والصحية أيضاً.

النوع الرابع : أشخاص يعرفون ما يريدون ، ولكنهم يتأثرون سلباً من العالم الخارجي .

هذا النوع من الناس معرفته جيدة لما يريد ، ولديه أهداف محددة وتخطيط ، ولكنه ضعيف الشخصية، إذ يتأثر بسرعة بآراء الآخرين مما يسبب له تغيير خطته في تحقيق أهدافه، فهو لا يستخدم قدراته ومهاراته، ولا يتقدم كثيراً كما أنه لا يحقق إلا القليل من أهدافه، لذلك تجده عصبي المزاج ، دائم الشكوى ممن حوله ومن حظه السيئ، وتجده أيضاً يحقد على الآخرين ، ولغته سلبية، وثقته بنفسه ضعيفة. وهو لا يكف عن السماح للآخرين في التدخل في حياته الشخصية مما يسبب له الشعور بالضعف المستمر .

النوع الخامس: الأشخاص الذين يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها.

هذا النوع من الناس يعرف ما يريد، كما أنه يخطط لأهدافه ويسعى وراءها بقوة ولا يتركها حتى تتحقق، وهذا النوع يعرف أن "ما تزرعه تحصده"، ويعلم قانون الرجوع الذي يقول: "ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من النوع نفسه"، فهؤلاء يحققون أهدافهم وما يريدون ويعيشون أحلامهم وتصوراتهم.

إن عدم وجود هدف محدّد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل إمكاناته وقدراته التي وهبها الله سبحانه فيعيش في ضياع وخوف وقلق من المستقبل، فالإنسان الذي ليس لديه هدف يتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته، مما يسبب له الضجر وضياع حماسته وضعف في شخصيته ويجعله عرضة لتحديات وسلبيات الحياة.

الروتين السلبي

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الضمان والأمان في حياته لكي يضمن لنفسه البقاء، ولذلك فالإنسان يكوّن لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس الدكتور كارل يونغ: "منطقة الأمان والراحة"، وهذه المنطقة هي المحيط الذي يعيش فيه الإنسان والذي يشعر فيه بالأمان، وتتكون هذه المنطقة من ثلاثة أشياء أساسية هي:

١. المكان الذي يعيش فيه الإنسان.

٢. العمل الذي يعيش منه.

٣. الناس الذين يعيش معهم الإنسان.

وقد قال ألبرت أنيشتاين: "يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكاناً يعيش فيه، ومهنة يعيش منها، وأشخاص يحبهم يعيش معهم". وفي الفلسفة الهندية

القديمة حكمة تقول: "لو وجدت بيتاً تعش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئاً تعيش عليه فأنت ذكي، ولو وجدت شخصاً تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء".

يحرص كل إنسان على أن تكون عنده منطقة أمان تجعله يضمن بقاءه، لكن من الممكن أن تتحول هذه المنطقة إلى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه يجعله يخرج من اتزانه.

يعني الروتين السلبي أن الشخص يقبل الشيء نفسه بالطريقة نفسها في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير مطلقاً على هذا النمط من الحياة. فتجد الشخص يستيقظ من نومه في ساعة محددة ويشرب القهوة ويأخذ الإفطار ثم يخرج إلى العمل إذ يفعل الشيء نفسه كما كان بالأمس والسنة الماضية، ثم يعود إلى بيته ليفعل الشيء نفسه، ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تبعث الضجر والملل والتعب والتي تجعل الإنسان يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته.

فالمرء الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله، وبكل شيء حوله، ولا يجد أي طعم لأي تغيير فيصاب بالاكتئاب والإحباط وعدم الإنجاز إذ لا يشعر الإنسان أن لحياته أي معنى ويصاب بالضياع والوحدة، والأفكار السلبية السامة الهدامة.

يبدو أننا ضحايا الجمود والقصور الذاتي (Inertia) وهناك حاجة ماسة كبيرة لتغيير سلوكنا وتوجهنا الفكري. وعلينا أن نحفّز أنفسنا لمواجهة تحديات الحياة، ونسعى للتغيير الإيجابي لنموذج حياتنا ونظرتنا وتصورنا لأنفسنا خلال سيرنا البناءة في تيار الحياة من حولنا.

وعلى المرء أن يتعلم أنه عندما يضع أهدافاً بناءة وصحيحة، ويسعى يومياً لتحقيقها، فإن حياته تصبح لها معنى. وعلى الإنسان أن يدرك أن الحياة السامية المبدعة تبدأ من الآن.

إن عدو العيش الرحب المبدع هي التصورات والنماذج السالبة التي يضعها الناس لأنفسهم، ناظرين لذواتهم كذرات لا معنى لها في عالم ضخم عظيم. وهم يميلون إلى إشباع أنفسهم بغذاء من التسلية، ويصبحون حراساً ومشاهدين لعالم يمر من أمامهم.

اجعل أيامك مليئة بالأهداف

لكي تعيش حياة رحبة طليقة وهنيئة خالية من الضجر والجمود، ينبغي أن تجعل أيامك مليئة بالأهداف، واعمل على تقوية طاقاتك الداخلية وغريزة النجاح التي توجد في كل منا، إذ ننطلق في العالم بأحسن ما عندنا من قدرات وطاقات.

وإن تطلعك إلى قيمتك الإنسانية البديعة، بكل طاقاتها ينشط وظائف ميكانيكية النجاح الخلاقة والمبدعة في داخلك، وقدرتها على البناء وتحقيق الرغبات والأهداف. وهكذا تسير من هدف بناء إلى آخر منمياً صورتك الذاتية.

الحياة مغامرة مثمرة من النمو والتطور. إننا نملك قدرات فاعلة لتحقيق السعادة والنجاح. ولدينا أفضل وأتقن ما وهب الله وميزنا به عن جميع مخلوقاته – إنه العقل الإنساني الفريد.

مهما صادفك من صعاب، يمكنك التغلب عليها إذا اتخذت اتجاهاً إيجابياً نحو ذاتك، وإذا رأيت ذاتك كشخص تحبه، كشخص تريد أن تكون صديقاً له.

من الضروري أن تعرف وتفهم قدرة عقلك الخارقة – للخير أو الشر – وأن المبادئ اليسيرة والصور والتخيلات والأفكار الإيجابية في عقلك، هي التي تجعلك

سعيداً أو تعيساً. هذه الأفكار، والمبادئ، والتصورات هي ذخيرتك الحية والثمينة في حياتك. وهي التي تقودك إلى حياة هادفة، مثيرة، هنيئة، مرحة وطليقة.

إن لنا الخيار الآن في أن نوجه سعينا عبر أمواج الحياة إلى أهدافنا الإيجابية البناءة والسامية، أو أن نتراجع إلى حياة الوهم والضجر والقصور الذاتي، والجمود والتوتر، والإحباط والقلق.

في يوم ما سننتقل من هذه الحياة الدنيا، إلى حياة أخرى روحية. هذه هي إرادة الله وقانونه لهذه الحياة الدنيا، لكن طالما أننا نعيش هنا، علينا العيش والحياة مبهجة وثقة وتفاؤل وإيمان.

هل نحن نحيا – أم نشغل حيزاً فقط من خلال سيرنا في هذه الحياة الدنيا؟ هل نستمتع بأوقاتنا أم نصبر فقط على اللحظات الثقيلة الكئيبة الضجرة؟ هل ترى زرقة السماء واخضرار الحقول؟ هل نستمتع بخرير الجداول وصوت المطر يسقي الأرض العطشاء؟ هل نشم الأزهار الجميلة، وتطيب علاقتنا مع الأصدقاء والناس من حولنا؟ هل نحب عملنا ونستمتع بهوايتنا؟ أو أننا نعاني من التوتر والخوف والقلق والأمراض العصبية والجسمية التي ربما خلقها اتجاهنا الذهني السلبي؟

إن الملاحظة والبحث يدل أن أفضل صديق للإنسان هو تصوره الذاتي، إذا نظر لذاته كشخص صالح، صنع بيد الخالق وفيه نفحة من روح الله، خلق في أحسن تقويم.

كيف تمضي وقتك؟

الدقائق والساعات التي تتكتك في ساعة يدك، هل هي فرصتك للعمل والإنتاج، للنشاط والمتعة والإبداع أو أنها عبء ثقيل عليك؟

هل تقول لنفسك آه، إن الوقت باكر جداً! كيف أمضي الساعات القليلة المقبلة؟ أم أنك تتحرك نحو نشاطات الحياة، برشاقة واشتياق، باحثاً عن مغامرات وأحداث جديدة، متقناً آليات، أو أفكار جديدة، متفهماً أكثر لزملائك؟

الحياة كلمة خادعة ومضللة لأن الناس يعملون أشياء متعددة فيها. فالشخص الذي احتضن أفكاراً سوداء سلبية شفقة على نفسه، ويعيش حاملاً بقصوره الذاتي، بينما يمر الآخرون متغاضين عنه، إنه نصف حي فقط. إذا كنت مثل هذا الشخص، لا تشعر بالخجل – فلديك ملايين وملايين من الناس لصحبتك، فحالتهم مثل حالتك – لكن يجب أن تحاول أن تتغير حتى تمتلك الفرصة لتعرف ما هي السعادة.

هنالك سعادة، هناك قوة، في نشاطات الحياة. هنالك قوة وفرح بالتقدم نحو الآخرين من الناس، نحو الأساليب والأشياء التي أنتجتها وأبدعتها الحضارة والمدنية.

إبدأ يومك بطريقة صحيحة

عندما تستيقظ في الصباح، يجب أن تنشط وتحفّز نفسك إلى استقبال اليوم الجديد، إلى إمكانات الحياة الممتعة التي ستجلبها الساعات المقبلة إذا استعملتها بأمل وحماس. إن الأشياء التي تعملها اليوم ربما لا تهزّ العالم، لكنها ربما صفت عالمك.

من سوء الحظ كثيرون ينظرون للحياة نظرة سلبية، ويبتعدون عن مسرّاتها. ينبغي أن تُعكس هذه النظرة السلبية، ويعاد التطلع والانغماس في طاقات الحياة الإبداعية. فعندما تخرج مثلاً للنزهة. أخرج بنشاط وحماس، وعانق الهواء الطلق والطبيعة بمتعة وفرح وأمل.

يا من تنتقلون من مشاهدة التلفزيون إلى النوم ثم إلى الجريدة، ثم إلى الطعام، ثم إلى التلفزيون والنوم. الحياة أكثر من كونها عيش سلبي .. هناك أشياء كثيرة ممتعة يمكنكم أن تعملوها، افتحوا عيونكم لها، وعيشوا بنشاط، واجعلوا كل يوم من حياتكم خبرة مثيرة وممتعة.

المتعة في العمل المنتج

العمل الإنتاجي هو أحد طيبات الحياة الحقيقية، فعندما تعمل بإنتاج، إنك تصنع أكثر من نقود، إنك تصنع أيضاً إحساساً من التقدير الذاتي لنفسك.

كتب المؤرخ ومؤلف المقالات الأسكتلندي توماس كارليل: "هنيئاً لمن وجد عمله؛ دعه لا يسأل عن أي سعادة أخرى ..في أحقر أنواع العمل، كامل نفس الإنسان ستألف نوع من التناسق الحقيقي في اللحظة حسب التي يبدأ فيها العمل".

ربما قد عرفت أشخاصاً خلال حياتهم العملية كان يبدو عليهم المتعة والعافية والانسجام، ولكن بعد خسارتهم أو توقفهم عن العمل، تغيرت وجوههم وبدأ عليهم الفتور وعدم المبادرة إذ كانوا سابقاً يتمتعون بالحيوية والنشاط.

بالحقيقة بعض الناس يعملون في أشغال غير مناسبة لهم، وعملهم عبودية لهم لأنهم لا يشعرون بالبهجة التي تكتنف الشخص الذي يصب كل طاقته الإنتاجية في عمله.

إذا كان هذه حالتك عدم متعة في عملك، يجب أن تفكر بمعالجة الوضع لأن فرصتك بالعيش المبدع قليلة إذا كنت تشعر بالإحباط والجمود في عملك.

ربما أنك لم تعطي عملك الانتباه الذي يستحقه. ربما لم تفتح عينيك إلى الفرص التي تحيط بك. ربما أنك غير مدرك حقيقة أنك أنت، وليس عملك في

خطأ. حاول أن تتذكر أنه في العديد من الحالات، أنت تخلق الفرص، وليس عملك.

إذا كان غير ملائم، ينبغي عندئذ أن تجد لنفسك نوع آخر من العمل إذا كان بإمكانك أن تفعل. فالعمل يجعلك أكثر حيوية ونشاط وحياة.

لا تنسحب أبداً من العمل المنتج إلى الخمول والقصور الذاتي. أنت إنسان وأنت فريد بمزاياك الإنسانية ولست سجادة، يجب أن تنتفع وتشتغل طاقاتك الإنسانية طوال حياتك حتى تشعر بالكمال.

عليك أن تخطط من الآن للمستقبل. فكر بأي نشاطات ستقوم بها عندما تتقاعد أو عندما تصبح الرغبة في عملك أقل.

هنالك متعة في العمل الذي تحب عمله، وهنالك نمو فيه. كتب ليو تولستري "أن سعادة الإنسان في الحياة تكمن في عمله".

وقتك هو لك للتمتع به

عندما تنتهي من عملك، ستمتلك هدية الوقت، لكن ماذا ستفعل بهذه الهدية؟

ربما تقول: "لا أدري ماذا أعمل بوقتي. إنها مشكلة مرعبة". هذا غير صحيح. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة. الوقت ليس مشكلتك. أنت المشكلة، يجب أن ترى هذا ، وبعدها عليك أن تعمل شيئاً نحوها. ليس من الحكمة أن ترمي بعيداً هدية.

عليك أن تعرف الآن ماذا تعمل. لديك أدوات تحت تصرفك. أحدها الحكمة، الشعور بقيمة مكتسباتك من السنين التي عشتها. بالطبع سترى القيمة الثمينة للوقت الحُر.

بكلمات بنجامين فرانكلين، "إذا كنت تحب الحياة؟ فلا تبدد الوقت، لأن هذا هو مادة الحياة".

يجب أن تتعلم كيف تستعمل مادة الحياة، تملأها بحياة ونشاط ليس بالضجر، والبلادة، والجمود، والقصور الذاتي. هل تفرغ حقيبة نقودك أو مصروفك الجيبي في سلّة الزبالة؟ إذن لماذا ترمي بعيداً الوقت، الذي هو أيضاً ثمين؟

يجب أن تتعلم كيف تستعمل الوقت بقوة، بإنتاج، كي تسرّع شعورك بالاشتراك الحقيقي وتمتعك بعملية الحياة.

بإمكانك أن تغير مجرى وقتك إلى جميع أنواع المناطق المنشطة.

يجب أن تدرك أن وقت الفراغ مهم مثل وقت العمل. أنت شخص كامل، ليس فقط آلة شغالة، وأنت فقط لديك الفرصة في داخلك لتحتفظ بنفسك كاملاً.

وقت الفراغ قد يعني عدة أشياء – رياضة، رسم، موسيقى، طبخ، لعبة ورق، شطرنج، العمل في الحديقة، مطالعة، وغيرها الكثير من النشاطات. يجب أن تدرك أن الفراغ ملكك، مثل عينيك، ومثل قلبك. خذ وقتك. أنت وحدك يجب أن تجد شكل واحد من الفراغ للوصول إلى الكمال الذاتي.

عندما تلعب، إلعب بهمة .. وركّز على النشاط الذي تمارسه. لا يستطيع أحد أن يقوم بعمله غيرك. عندما تلعب التنس، إلعب التنس. عندما تعمل في الحديقة، إعمل في الحديقة كأنها في اللحظة أهم شيء في حياتك.

يجب أن أحذرك وألفت انتباهك أن التركيز هو أنجح أسلوب يمكن عمله بإبداع فقط إذا تعلمت أن تعمل شيء واحد كل وقت – وتعمله بإتقان قبل أن تأخذ تحدي آخر. التركيز لا يعني إرهاق نفسك بالعديد من النشاطات بالوقت نفسه. اختر نشاط واحد وأتقنه. ثم قم بنشاط آخر. ستجد متعة ورضاء

كبيرين من أوقات الفراغ هذه التي جعلتها جزءاً في حياتك النشيطة الجديدة. وقاعدة جيدة للعمل ووقت الفراغ هي أن تضع هدفاً لنفسك كل يوم.

تجدر الإشارة الآن أن الإيمان بالفشل ضرب من تسميم العقل، فعندما تختزن انفعالات سلبية، فإننا نؤثر بذلك على وظائفنا وعملية تفكيرنا وحالتنا النفسانية والجسدية. ويعد الخوف من الفشل واحداً من أصعب العقبات بالنسبة إلى معظمنا. ويطرح الدكتور روبرت شولز المدرس لمفهوم تفكير الإمكانية — تساؤلاً: "ما الذي ستحاول فعله إذا علمت أنك لن تفشل؟ فكّر في الأمر، كيف ستجيب على هذا السؤال؟ إنك إن اعتقدت حقاً أنك لن تفشل، فربما تقوم بمجموعة جديدة من الأفعال، وتحقق نتائج مرجوة جديدة وقوية. ألن تكون أفضل حالاً إذا ما جربت ذلك؟ أوليس ذلك هو الطريق الوحيد للتقدم والتطور؟ لذا عليك أن تدرك ن الآن أنه لا يوجد شيء اسمه الفشل، بل هناك نتائج فقط. وأنت دائماً تحقق نتيجة. وإذا لم تكن هذه النتيجة هي ما ترجوه، فبإمكانك أن تغير من أفعالك فقط وستحقق نتائج جديدة. إمح كلمة "فشل" في قاموسك، وضع مكانها كلمة "حصيلة تجربة" وألزم نفسك بالتعلم من كل تجربة تقوم بها.

سحر التفكير الإيجابي

كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم .. وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم

"أرسطو"

بين الحين والآخر، يواجه الطبيب بحقيقة أن الدواء الذي يأخذه المريض لا يعطي أي فائدة تذكر، بينما "حبوب السكر" والتي لا تحتوي أي علاج تعطي نتيجة ملموسة بدون سبب ظاهر.

ففي مسألة حبة السكر، يظهر أن قوة الشفاء التي تحدث تعتمد كلياً على حقيقة أن المريض لديه اعتقاد قوي أنها سوف تزيل المرض وتمده بالصحة. وبكلمات أخرى فإن قوة الشفاء ليست في فعل حبة السكر ولكن في طبيعة فكر المريض واتجاهه للشفاء والصحة. وفي الصحيح القول أن المريض يشفى أو يبقى يعاني من المرض نتيجة لنوعية تفكيره إيجاباً أو سلباً.

ويمكن النظر للشفاء بواسطة الصلاة أحياناً من هذه الوجهة، كأخذ حبة السكر وتأثيرها الإيحائي في إحداث الشفاء، ولكن دون أخذ حبة السكر. فالمريض يعتقد ويؤمن أنه بالصلاة سيتحسن ويشفى وهو غالباً ما يحدث. علماً أن أنواع الصلاة ليست كلها بهذا الشكل فهناك الدعاء "قل أدعوني أستجب لكم"، والصلاة والدعاء للغير وهذا الغير لا يعلم بموضوع الدعاء له إطلاقاً أو قد يكون في حالة من عدم الوعي عند القيام بالصلاة والدعاء له أو قد يكون في بلد أخرى بعيدا عن من قام بالصلاة والدعاء له.

ومثال نموذجي على قوة العقل والإيمان في الإيحاء الذاتي ما يقوم به الدكتور وليم كروجر من الينوي والذي يستعمل التنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي) في عمليات الولادة وأمراض النساء. ومثال آخر استعمال فن التنويم الإيحائي من قبل الدكتور ملتون من كليفرونيا" في التحذير مصاحباً مع كميات قليلة من أدوية التخدير والمسكنات.

وإن قوة العقل في الشفاء تعمل من خلال وظائف الجسم الاعتيادية، بما فيها الجهاز العصبي المستقل (Autonomic Nervous System). وإنه ليس في هذا عمل غير طبيعي أو خارق للقوانين الطبيعية.

ومن الواضح أن الإيمان المتمثل باعتقاد المريض في الطبيب ومهارته وعلاجه مهم جداً في عملية الشفاء ومعالجة الأمراض. وإن جميع أنواع المعالجة يمكنها الاستفادة من خبرة الطبيب وفاعلية العلاج والعنصر العقلي أيضا. علماً أن ما يفعله العلاج الطبي العادي أو العلاج الروحي بأي شكل كان – بقوة الصلاة أو الإيحاء أو العقل – هو تمهيد الطريق إلى عمل قوة الحياة في أن تأخذ مجراها وتعبر عن نفسها.

تقول الكتب المقدسة إن الأمور والأشياء الخفية تعرف بالأمور والأشياء الظاهرة. وقد قال العالم اينشتاين عن الطاقة والمادة: الظاهر والخفي من المادة والطاقة متساويان ومتبادلان. أما "كومبي" فقد قال "العقل مادة في حالة محلول، والمادة عقل في شكل".

القانون عمل وفعل العقل والذكاء، وحيث أن في العقل الإنساني نفحة منه سبحانه – من العقل اللانهائي – فكل ما يتصل به الإنسان ويتوجه إليه بعقله يصبح حقيقة أكان هذا التوجه إلى داخل الجسم أو إلى خارجه. أما كيف يتم هذا فلا أحد يعرف. العلماء باستطاعتهم مراقبة نمو جنين أي شيء ويقولوا هذا ما يحصل في هذا الطور أو المرحلة، وهم يجمعون المعلومات ويقولوا هذا هو

المبدأ أو القانون. الطريقة أو كيف يعمل أو لماذا يعمل لحصول هذه النتيجة ندعوها قانون. هذا القانون أو المبدأ هو الخادم للعقل الذكي اللانهائي.

في التكوين الإنساني نظام روحي محكوم بقوانين هي ذكاء يعمل رياضياً بحيث لا يتخلف عن عمله وإحداث النتائج والأهداف المعنية.

وفي حالة الشفاء الروحي أو الشفاء بقوة العقل فإننا نتعامل مع مبدأ. هناك شيء يتقبل تأثير أفكارنا ويعمل على هذه الأفكار بصورة خلاقة وبحسب نوعها، ويعرف كيف يعمل ويعطي النتائج والأهداف المعينة والمطلوبة التحقيق.

والشيء الأساسي في الصور العقلية هو تحديد الهدف. وعند تحديد الهدف فإن القوة الخلاقة في العقل تقوم بمهامها حسب ذلك الهدف، تماماً مثل عمل الحاسوب (Computer) فعند إعطائه المعلومات المحددة يقوم أوتوماتيكياً بالتعرف على الخطة وإعطاء الإجابة الصحيحة.

وليس هناك أي فرق بين الفكر والشكل الذي يتخذه هذا الفكر أكان كلمة أو صورة. فالكلمة الموجهة المحددة تعطي نتيجة حتمية في عالم المادة والروح. ففي الفكر روح وحياة. وهنالك تفاعل لأفكارنا من خلال قانون حتمي يجلب النتائج المحددة التي تماثل هذه الأفكار. والله سبحانه قد وهبنا حرية الاختيار ومن خلال هذه الحرية والاختياران يُيسّر لنا تحقيق ما نختار، من خلال قوانين ذكية، تتسلّم تأثير أفكارنا وتعطي رد فعل أوتوماتيكياً مطابقاً لنوع أفكارنا وبصورة لا شخصية – إنها قوانين غير شخصية تتجاوب مع أفكارنا دوماً مثل المرآة تعكس ما يوضع أمامها من أجسام، فطالما موجود جسم أمامها فهي تعكسه. فالله سبحانه خلق ناموس عام في الطبيعة يحقق أوتوماتيكياً بلا توقف ما يتجه إليه القلب والفكر الإنساني للخير أو الشر. هذا القانون الإلهي يعمل من خلالنا وعلى مستوى اعتقادنا وإيماننا. فيحصل في

جسمنا ويتحقق في حياتنا كنوع إيماننا وتوجهاتنا إيجاباً خير وبركة وصحة وعافية أو سلبياً مرض ونقص في الخيرات والبركات. لذلك علينا أن نراقب ما يتجه إليه فكرنا وما تمثله في عقلنا وقلبنا من نيات وأفكار وتوجّهات.

وكما أن القوى المغناطيسية تؤثر على الأجسام المادية، فهناك قوة الفكر والتصور والتخيّل التي تؤثر وتعطي لنا ما نتمسك به في عقلنا من خير أو شر، وما الإيمان إلا استعمال قوة الفكر بصورة إيجابية بناءة.

فعندما نغرس نوعاً معيناً من البذور سوف تحصل على نبات وثمر معين من هذا النوع من البذور، فكذلك بالنسبة للأفكار التي نسمح بمرورها من عقلنا الواعي إلى عقلنا الباطن فإنها تعطي نتائج مشابهة ومماثلة لنوعها، أكانت أفكاراً وتصورات إيجابية أم كانت أفكاراً وتصورات سلبية. فما نزرعه نحصده. أكان في الأرض أم في العقل.

وكذلك يمكن للعلل والأمراض أن تسيطر وتنمو وتتطور. أما في الظروف العادية الطبيعية فإن الطاقة والحيوية التي وهبها الله للجسم تقوم بوظائفها في حفظه وسلامته وعافيته.

والإنسان عندما يثبت ويؤكد ذاتيته بارتباطه بالروح السامية في داخله ويرضى ويقبل بتوجيهها وهديها يتمتع بالسعادة الحقة والكمال والشفاء والصحة والحيوية والشباب الدائم.

الإنسان، عندما يضع ثقته بالحضور المقدس السامي في أعماقه فإن الجسم يتمتع بالصحة والكمال التي أرادها الله للإنسان.

وبإرادة الاختيار التي يتمتع بها الإنسان من دون الخلائق بإمكانه الدخول إلى دائرة الكرامات الإلهية، والتمتع باستعمال القانون الخلّاق المبدع الذي يعمل بما يتوجه إليه العقل والقلب الإنساني.

عندما تسمو نفوسنا ويتم ارتباطنا بالشعلة الإلهية المقدسة في أعماقنا فإن كل ما نصبو إليه من نعيم وعافية وصحة يهبنا إياها المولى عز وجل. وبتوجهنا مباشرة إلى الروح السامية في أعماقنا يتم تحقيق جميع أدعيتنا وطموحاتنا وتوجهاتنا البناءة الخيرة. ونحصل على الشفاء الذاتي والصحة والعافية والخير والبركة والنشاط والطاقة الحيوية.

الله سبحانه أعطانا حرية الاختيار ومن هذا العطاء الرباني علينا مسؤولية كبيرة. علينا أن نسمو إلى مستوى الطبيعة الإلهية المقدسة في أعماقنا وضمائرنا. وعندما نحد من سيطرة الحواس الظاهرة، ونتأمل في أعماق نفوسنا سنجد النور الذي نبحث عنه مشعاً في ذلك المستوى من أنفسنا.

عندما تزرع بذرة ما فإنك لا تركز الخلق فيها، فقط تزرع البذرة في الأرض. وكذلك كلماتك وتصوراتك وأفكارك عرضة إلى قانون العقل، فهي بذور في الفكر زرعت في المطلق، ولابد أن تأتي بثمرها.

إنك تدع الفكر ينطلق من عقلك، وإنك لا تصرّ إرادياً على حدوث أي شيء، فإن رد الفعل لتصوراتك وتوجهاتك وتفكيرك يحصل أوتوماتيكياً، إنه القانون الإلهي.

وعند المعالجة بقوة العقل، ما علينا سوى تأكيد رغبتنا الإيجابية الطيبة، والقوى الخلاقة الطبيعية ستقوم بعملها، بحسب قانون السببية.

إن العطاء الرباني يغمرنا من خلال الشعلة المقدسة للروح السامية التي تسري في أعماقنا. وما علينا إلا أن نفتح عقلنا ونوجه أنفسنا إلى المركز الروحي في داخلنا لنتلقى النفحات الإلهية التي تسري بدون انقطاع. ويجب أن لا نسمح لأي اتجاه هدام أناني سلبي أن يغلق مسرى هذا العطاء الإلهي.

والطاقة والحيوية التي تعتمد عليها الحياة مستمدة منه سبحانه وتعالى بلا توقف. فقط بالعواطف السالبة كالحقد والأنانية والخوف والكره والحسد يصدّ ويوقف تدفقها الطبيعي.

برهان علمي لقوة الفكر على الجسم:

قبل عدة سنوات قام أستاذ جامعي من جامعة بيل بتجربة يظهر فيها قوة الفكر على الجسم. فجعل شاب يستلقي على مقعد متوازن في مختبره. ثم أشار للشاب – الذي كان أخصائي رياضيات – أن يفكر في مسألة حسابية معقدة وأن يحاول حلها عقليا.

عندما بدأ الشاب التفكير العميق. مال المقعد إلى الجانب الذي يرتكز عليه رأس الشاب. وهذا من جراء ثقل الدم الذي سرى إلى الدماغ بكمية كبيرة بحيث مال الميزان. ثم أشار للشاب أن يفكر بالركض، حيث كان هذا الشاب لاعب كرة. وعندما بدأ الشاب التفكير بالركض مع الكرة، مال القبان (الميزان) إلى الجهة التي بها قدمي الشاب وأطرافه. فالدم أصبح يسير بيسر إلى هذه الأعضاء.

وبسؤال الشاب أن يعيد قراءة جدول الضرب رقم ٩، أصبح الميل في جهة الرأس أكبر مما كان وهو يستعيد جدول الضرب رقم ٥.

لقد وجد البروفسور أن مركز الجاذبية في جسم الرجل كان ينتقل حتى ٤ انشات بمجرد تغيير تفكير هذا الشاب، بدون أن يحرك أي عضل من جسمه. فالدم يسري بحرية أكثر من جهة إلى أخرى بمجرد تغيير الفكر والصور الذهنية. فهنا قوة بالإمكان القصد والاختيار استعمالها.

وإن وظائف الجسم من هضم وتمثيل غذائي، ودورة دموية، وتخلص من الفضلات، يمكن التأثير فيها صحة أو مرض بواسطة الأحوال العقلية. وإن جميع

الوظائف الجسمية التي باتصال مستمر مع الجهاز العصبي، يمكن أن تساعد أو يمنع عملها بواسطة الأفكار التي نفكر بها.

وأن جميع الوظائف الحيوية التي لدينا مع أنها لا شعورية في عملها، مع هذا فهي دوما وبعمق متأثرة بقوة أفكارنا الواعية. وهذا يعني أنك لست دائماً تحت رحمة المرض والعلل الصحية، وذلك لأنه بإمكانك توجيه طاقة أفكارك إلى أي جزء من جسمك والتأثير في وظائفه توازناً وحيوية.

تكامل الجسد والنفس

إن كل خلية وكل نسيج وكل عضو في الإنسان يؤثر ويتأثر بحالة الجسم كله، وحالة الجسم تؤثر فيها حالة النفس. فهنالك تكامل بين الجسد والنفس (كمرآة للروح). والصحة في سلامة النفس والبدن.

ففي حالة التوعك العقلي أو العاطفي يحدث اختلال في سريان طاقة الحياة أو أنها تتراكم في جزء من الجسد أكثر من سواه، مثلاً في الرأس أو الصدر أو البطن ويكون الثقل أو المرض. والعلاج الروحي يكون بتركيز العقل والبدن بتحريك طاقة الحياة وإعادة التناغم والتوازن في جريانها.

وما العلاج الصيني بالإبر إلا اعتماد على منطق معالجة الداخل من الخارج، حيث تغرس إبرة معينة في نقطة معينة من بين قرابة ألف نقطة تتوزع على سطح الجسم للحصول على أثر علاجي بعينه.

وطاقة الحياة هذه تتكون من شقين متوازيين أحدهما سالب والآخر موجب، وما المرض إلا اختلال في توازن شقي طاقة الحياة وما العلاج إلا استعادة للتوازن، بتحريك طاقة الحياة داخل الجسم لتتوزع بتوازن بين الأعضاء.

وتبعا للصينيين القدامى فإن طاقة الحياة تجري في ١٢ مساراً أو قناة موزعة على نصفي الجسم إضافة إلى قناتين عند خطي النصف (أماماً وخلفا) وثماني قنوات أو مساران إضافية تم اكتشافها حديثا.

وتحريك الطاقة يتم عبر نوافذ أو عيون تصل السطح بالعمق، وهذه النوافذ أو العيون متناثرة على الجلد بامتداد قنوات طاقة الحياة في أعماق الجسد. وهي ذاتها النقاط الصينية التي تطبق عليها طرق علاج مختلفة (إبر، أشعة ليزر، أقراص معنية، ضغط أصابع، طاقة مغناطيسية، أشعة فوق بنفسجية، تسخين بوهج الشيح الصيني المحترق ...) هذه النقاط وصورة في الأدبيات والآثار الصينية الطبية.

إطلاق قوة الشفاء

حيث يتوجه انتباهك تنطلق وتتدفق طاقتك الحيوية. وبهذه الطريقة يمكنك إطلاق جوهر وقوة الشفاء في أجزاء البدن المختلفة.

بإرادتك وبتوجيه انتباهك إلى موضع معين من الجسد، ينطلق سير الطاقة، مما ينبه ويستدعي عمل جوهر الشفاء الموجود في تلك المنطقة وأيضا ينبه طاقة كامل الجسد والنتيجة تكون شفاء وتحسّن في الصحة. هذا القول ليس جديداً فقد عرف القدماء أنه يتركز الانتباه الكامل على منطقة معينة تنبه وتحفّز مراكز الوعي في تلك المنطقة وفي الجسد عامة ويتم الشفاء.

كيف تعمل قوى العقل

أن قوى العقل المنبثة في الجسم تعمل تحت مستوى العقل الواعي وفوقه أيضا.

عادة يبدأ العمل في مستوى اللاشعور في العقل بتنقيته وتطهيره وتحرير عواطف الجسد من الأفكار السلبية كالكره والحقد والخوف والأغلال القديمة التي تقف في طريق الشفاء منتقية العقل هي أول خطوة ضرورية للشفاء المستديم.

وربما عملت قوى العقل من خلال مستوى ما فوق الوعي — – Super Conscious – من العقل حيث تعطي ومضات من الإلهام والهداية. وكما في قوانين الفيزياء القوة المؤثرة في نقطة تنتشر وتؤثر بالدور على جميع النقط في المادة. وهكذا في المرض والشفاء: إنه ليس محدد في عضو واحد بل يؤثر على جميع الجسد.

كن إيجابيا وضع معايير عالية لتنال من الأشياء الأفضل في الحياة

"لتكن أحلامك سامية وشامخة، وكما تحلم تصير. فإن ما تراه بعين خيالك هو الوعد الذي سيتحقق في نهاية المطاف".

"راسكين"

"إذا ما رسمت في عقلك صورة لآمال مشرقة وسعيدة، فإنك بهذا تهيئ نفسك وتساعدها لبلوغ أهدافك"

"نورمان فينست بيل"

يشبه عقلك مجالاً حيوياً فعالاً من الممكن توجيهه إلى أي وجهة لإحراز نتائج رائعة، أو لنشر الفوضى والدمار. ليكن هدفك الأساسي في الحياة هو أن تحسن استغلال الطاقات المدهشة الكامنة بداخلك، وأن نوجهها توجيهاً ذكياً ومنظماً نحو كل ما ترغب في إنجازه ونيله.

إنك تبدأ في عملية اكتساب سمة المتفوق من خلال حلمك أحلاماً كبرى. وبما أن كل شيء تقوم به يبدأ بفكرة، فكلما كانت أحلامك أكبر زادت عظمة الأهداف التي تحققها. إن جميع الناجحين هم أشخاص حالمون. كل من بلغوا قمة الأداء والإنجاز هم من تدعوهم "المفكرين الخياليين". وهم يتطلعون نحو الآفاق الممدودة غير المحدودة أمامهم، كما لو كانت لا توجد حدود أو قيود أمام ما يمكن أن يقوموا به أو يمتلكوه أو يكونوه أو ينجزوه.

طبقاً لقانون "التقابل"، أيا كان ما تستطيع رؤيته رؤية واضحة بداخلك، سوف تعايشه في نهاية الأمر بخارجك. كما ينبغي عليك تخيل أهدافك بأكبر قدر ممكن من الوضوح والحيوية. تخيل أهدافك بكثافة، واخلق بداخلك الشعور نفسه الذي ستتحلى به إذا ما بلغت أهدافك فعلياً.

تصور الآن كخطوة أولى فطيرة (كعكة) كبيرة مقسمة إلى خمسة قطع متساوية وتصور خمسة أشخاص جلوس لأكل هذه الفطيرة أو الكعكة. دعنا ندعو الفطيرة "كل شيء جيد في الحياة": سعادة، حب، مال، هدوء البال. الأشخاص الخمسة الذين سيأكلون الكعكة لديهم ذكاء متشابه، ثقافة وخلفية متشابهة.

تذكر أن الكعكة، تمثل كل شيء جيد في الحياة. سنقسّم الكعكة بين الأشخاص الخمسة بنفس طريقة قسمة كل شيء جيد في الحياة. ماذا يحدث بعد مدة من الزمن:

أربعة من الأشخاص سوف يقتسمون قطعة واحدة من الكعكة. أما الشخص الخامس فسينال أربع قطع من الكعكة لوحده. تصوّر شخص واحد من الخمسة ينال أربع مرات زيادة من الكعكة عن الأربع أشخاص مجتمعين.

هذا هو القانون الأول للدكتور شوارتز: ٨٠٪ من كل شيء جيد يمتلكه ٢٠٪ أو أقل من الناس.

لنرى كيف يعمل هذا القانون: ثمانين في المئة من أسهم أو سندات الشركات المساهمة، مملوكة من عشرين في المئة أو أقل من الناس. ثمانين في المئة من العقارات مملوكة من قبل عشرين بالمئة أو أقل من الناس. ثمانين في المئة من الدخل يناله عشرين بالمئة أو أقل من الناس.

في العديد من الطرق المختلفة، يظهر صحة هذا القانون. مثلاً ثمانين في المئة من المكتشفات العلمية، المخترعات، الكتب المميزة، اللوحات والقطع

الفنية الرائعة ه من إنتاج عشرين في المئة أو أقل من الناس. ثمانين في المئة من المبيعات مباعة من قبل عشرين في المئة أو أقل من الباعة. ثمانين في المئة من المتعة الحقيقية في الحياة يتمتع بها عشرين في المئة أو أقل من الناس.

عندما نفحص القانون نجده ينطبق على كل شيء محسوس وواضح مثل المال، الأسهم، العقارات، النجاح في الأعمال والمهن. هل ينطبق هذا القانون على السعادة؟ يبدو أنه ينطبق. فعائلة واحدة من كل خمس تتمتع بسعادة مثل أربع عائلات مجتمعة. كل الأشياء الجيدة موزعة تقريباً بهذه النسبة ٨٠-٢٠.

قانون شوارتز ٨٠-٢٠ ينطبق فيما إذا كنا نتحدث عن الدخل الشخصي، حجم المبيعات، السعادة، النجاح في الأعمال، أو أي نشاط آخر.

الخطوة الثانية هي أن نفهم لماذا يسري هذا القانون بهذه النسبة. تعلم فهم السبب حتى تستطيع أن تستفيد من القانون بدلاً من أن تلعن منه.

لماذا ينال واحد من خمسة أربع أخماس كل شيء جيد؟ كيف يختلف هذا الشخص عن الأربعة الآخرين؟ ما هو السر؟ كيف تزيد نصيبك من الكعكة؟ كيف تصبح الواحد من الخمسة الذي يتمتع بما يعادل الأربعة مجتمعين؟

يقول الخبراء أنه إذا قسمنا جميع المال والثروة مثلاً في الولايات المتحدة الأميريكية بين الناس، سيحتاج الأمر فقط إلى سنوات قليلة حتى تُمتلك الثروة بالنسبة التي أشار إليها قانون شوارتز ٨٠-٢٠. بمعنى آخر إذا أخبر كل شخص أن يبدأ بعدد متساوي من أحجار الرخام، فالأمر يحتاج إلى فترة بسيطة من الزمن حتى يمتلك شخص واحد من خمسة أربع أخماس أحجار الرخام.

حقيقة تقسيم الدخل والثروة بالتساوي بين الناس، سوف ينتهي بصورة غير متساوية في أيدي الناس يبرهن على شيء واحد: إن الشخص الوحيد من الخمسة أشخاص الذي يمتلك ثمانين بالمئة من كل الأشياء الجيدة هو شخص

مختلف عن الآخرين. هناك شيء خاص متميّز لدى هذا الإنسان. ما هو هذا الشيء الخاص؟

هل هذا الاختلاف يفسّر بالذكاء – المقدرة الطبيعية على التفكير السليم؟ سيكون من السهل تفسير النجاح إذا كان له علاقة مباشرة بالذكاء، لكن الأمر ليس كذلك. كما أن النجاح ليس مرتبطاً بالصحة أو الحظ (التواجد في المكان الصحيح في الوقت الصحيح أو معرفة الأشخاص المناسبين).

أن هذا الشيء الغير ملموس الذي هو السبب في الاختلاف المدهش في الإنجاز والسعادة هو أكثر زواغاً وتملصاً، وأكثر صعوبة في تعينه كشيء بسيط مثل "معدّل الذكاء"، أو الحظ أو الثقافة أو أفضلية من سِن الطفولة.

باختصار، الاختلاف يوجد في طريقة تخطيطنا، وتنظيم حياتنا، والسيطرة على قوتنا النفسية (Psychic Power).

الاختلاف بين الشخص الناجح (المميّز) والشخص الوسط (العادي) Mediocre، يكمن في طريقة تخطيطنا، وتنظيمنا، والسيطرة على قوتنا النفسية – العقلية.

فلسفة الشخص العادي

هذه هي الطريقة التي يفسّر الأغلبية من الطبقة المتوسطة فلسفتهم في الحياة. هذه هي صورة للطريقة التي بها يفكر الثمانين بالمئة من الناس طريقة حياتهم. نسمي ممثل هذه المجموعة سهل. إليك موجز مكثف لأهدافه وطموحه:

"أعيش في بيت عادي (كل بيت كما تراه عيني يبدو تماماً مثل بيتي). أسوق سيارة عادية – ما عدا أني أضفت أشياء قليلة لها جعلها تبدو مختلفة قليلاً عن أي سيارة عادية أخرى.

"كل صيفية أحاول أن آخذ زوجتي وأولادي لعطلة أسبوعية، وعندما نستطيع، نفتح حساب توفير ونوفّر بضع دنانير شهرياً، ونحصل على خمسة بالمئة فائدة من البنك. نقودي ستكون بأمان ويوماً ما سأكون كما يقول البنكيّون من طبقة الألف.

"كل اسبوع بعد أسبوع ندعو جميل وليلى إلى منزلنا، وكل أسبوع بعد أسبوع يدعونا جميل وليلى إلى منزلهم.

"لا أحب عملي، لكنه يدفع ما يكفي معيشتنا وبعض الالتزامات الأخرى. لن أصبح غنياً لكنني لا أريد أن أصبح غنيا. [إنه يكذب على نفسه]. الشيء الوحيد الحسن عمله هو العيش بأخذ فرص قليلة ما أمكن – ليس لدي أهداف كبيرة – على كل حال – لا أحد يستطيع التنبؤ بالمستقبل.

"الناس الذين لديهم نقود وافرة عليهم أن يغشّوا شخصاً ما، لا أريد أن أغش أحداً. قد لا أملك الكثير، لكني شخص صالح وهم سيئون. لا أشتري سندات لأن سوق السندات قد يهبط وأخسر بعض النقود.

"لا أهتم بجيراني. لكني يجب أن أعيش بجوارهم، لذا يجب أن أسايرهم وأبسطهم. سوف أحاول أن أسلك سلوك الشخص العادي، لأنه إذا قمت بشيء غير عادي فإن جاري يعارض وعلي أن أنال رضاهم".

هذه هي الطريقة التي يفكر بها أشباه سهل. يذهبون للنوم تقريباً في نفس الوقت، يتناولون بالضبط نفس الفطور، يذهبون للعمل من نفس الشارع، يحيّون زملائهم بطريقة مشابهة متشائمة، يتناولون الغذاء في نفس المكان القذر المُغم للنفس، يعملون نفس الشغل، يرجعون للبيت من نفس الطريق، يتناولون تقريباً نفس العشاء. وبعد يوم ممل، وضاغط، يجمعون كل طاقتهم ويتجهون إلى ركن لمشاهدة التلفزيون. نفس برامج التلفزيون التي شاهدوها الأسبوع السابق.

فلسفة الصفوة (النخبة)

دعنا ننظر الآن إلى الفلسفة التي يتبعها العشرين بالمئة من النخبة القليلة التي تتقدم وتتمتع بالحياة. لنسمي ممثل هذه المجموعة "بديع".

"بديع" يدرك أن الحياة بلا حدود. إنه لا يقوم بأعمال تؤذي جيرانه، لكنه في نفس الوقت بالحقيقة لا يهتم بما يفكرون. إنه مهتم أكثر بما يفكر هو نفسه وبما يريد.

مثلاً إذا قصّ جاره العشب أمام منزله مرتين في الأسبوع، هذا لا يزعجه. بديع يقص العشب من أمام منزله عدة مرات في الأسبوع وكما يريحه.

"بديع" يشعر بمساواته بالآخرين. ولديه عمل يعطيه دخلاً متناسباً مع ما ينتجه. إذا أنتج أكثر نتيجة طموحه وذكائه، يتوقع أن يدفع له أكثر. في قرارة نفسه يشعر أنه قائد لمصيره.

"بديع" يأخذ عطلة ليس مرة واحدة بالسنة فقط، لكن عدة مرات ما أمكن. بديع وعائلته نادراً ما يقوموا بعمل الشيء ذاته مرتين. إنه حذر. يريد التجربة. بمعنى سيكولوجي بحب العيش المتحرك الخلاق، أنه يعمل أشياء مختلفة ومدهشة.

"بديع" ليس قلقاً على الأمان والمستقبل. إنه مطمئن أنه يستطيع أن يقوم في المستقبل بمعالجة أي حالة تطرأ. وهو يدرك أن الطمأنينة والتأمين والأمان يأتي من الداخل.

في العمل بديع يدافع عن لقبه يومياً. إنه ليس خائفاً من الأشخاص الذين ربما يدفعونه – الحقيقة أنه يستمتع بالمنافسة، حيث يجعل التنافس عمله مريحاً.

بديع يقود السيارة التي يريد قيادتها، يذهب إلى حيث يريد أن يذهب، يستمتع بعائلته، ويعيش لينال دفعات وحوافز من الحياة. وقد تعلم حكمة الفيلسوف دزرائيلي – الحياة أقصر كثيراً من أن تكون وضيعة.

بديع يتجنب الروتين الممل. يعمل أشياء ويكسر الروتين الممل للحياة. ويبقي نفسه متجدداً.

بديع ينظر للمستقبل، ليس كنقطة في الفضاء حيث يمكنه أن يجلس على الرمل، ولا يعمل أي شيء، لكن كنقطة في الزمان حيث يكون قد أنجز أهدافه المعيّنة. بديع يأخذ الفرص لأنه يدرك قانوناً في الطبيعة هو عدم الثبات والتأكيد. وهو يتبع خريطة في العيش والحياة.

بديع ليس مهتم بدخل جاره – بديع مهتم بمقدار الدخل الذي يخصّه هو. بديع ليس مهتما بالعيش بسلام لدرجة أنه لا يعمل شيئا مهماً أو لا يواجه أي مشاكل أو مصاعب.

بديع يتجنّب محادثات المطاعم. والاستراحات التي تدور حول الرئيس أو المدير وعلاقاته الاجتماعية. هو مهتم بعلاقاته العائلية الذاتية.

لديك الآن فلسفتين مختلفتين. وإنّ هذا الاختلاف في الفلسفتين هو ما يفسّر ويوضح لماذا تدفع الحياة إلى "بديع" أربع أضعاف ما تدفعه الحياة إلى "سهل". سهل متقيد طبقاً لما تمليه عليه الجماعة العادية، هو عبداً سيكلوجياً من الطبقة الوسطى في العصر الحديث. أما "بديع" فهو رجل حر، فعّال، منتج، وملك عصري.

إن ثمانين في المئة سلّم قوّته النفسية للعامة. ثمانين بالمئة قرّر عدم العيش، ويسمح للآخرين بالسيطرة على تفكيره.

عندما تسير الأشياء بطريقة خطأ، فإن أشباه "سهل" يلومون زوجاتهم أو رئيس العمل، أو بعض السياسيين، أو مستخدميهم. أشباه "سهل" دائما يجدون بسهولة من يلومونه (الشخص الذي يحمل خطايا غيره) بسبب مشاكلهم الذاتية. لن يخطر ببال أشباه "سهل" أنه قد يكون لديهم شيء خطأ يسبب المشاكل. بينما أشباه "بديع" لا يلومون الزوجة، أو رئيسهم في العمل،

أو المستخدمين، أو الحكومة في العاصمة. لقد وصل "بديع" إلى النضج السيكولوجي – إنه يعتبر نفسه مسؤولاً عن أخطائه. وبذلك فإن "بديع" يؤسس نفسه كرجل يستطيع النمو والعلو إلى مستويات أعلى وأعلى من المسؤولية.

يذكر د. شوارتز في أحد كتبه أنه من عدة سنوات حضر الذكرى السنوية الخامسة عشرة لصفّه الجامعي. خمسة عشر سنة مدة طويلة كافية لرؤية ميول معينة وكيف أصبحت حياة الناس.

خلال نهاية الأسبوع يوم الجمعة إلى الأحد، كان لدي الفرصة للتحدث مع خمسة أصدقاء عرفتهم جيداً في الكلية. كل واحد من هؤلاء الأشخاص ابتدأ بطموح عظيم وأحلام عظيمة، وآمال عظيمة.

هؤلاء أفراد تقاسموا نفس الخبرات، عرفوا نفس الناس. في تلك الأيام الماضية الطويلة تحدثنا عن الأشياء التي يتحدث عنها معظم طلاب الكلية – النجاح، الحب، الأعمال، المهن، السلام العالمي، المستقبل، الله سبحانه وتعالى، السياسة. لكن أكبر شيء تحدثنا عن الأهداف التي نسعى لتحقيقها. وتفلسفنا عن الحياة، وكان لدينا أحلام كنا نشير إليها "الحياة الحقيقية الجيدة".

دعني الآن أوجز لك مصير كل واحد من هؤلاء الزملاء الخمسة:

حالة #1. متصلّبة، غضبانة.

مريرة السيدة ف.م. السيدة ف.م متزوجة لطبيب، لديها ولدين، وتعيسه بشكل كبير. بدت متميّزة بثيابها ومتوازنة جداً. لكن عينيها بدت حقيرة وقاسية. ووجهها يظهر أنها نسيت كيف تضحك وتستمتع بالحياة. علّقت على نفسها "كل ما عملته الثقافة لي جعلتني غير سعيدة"، وزادت في

قولها بمرارة "لو أني لم أتعلم عن ما يجري في العالم لكنت أفضل حالاً ومتقدمة كثيراً".

"أعيش في بلدة لا أحبها. لا أحب الناس فيها. لا يوجد مكان للذهاب إليه إلا الأشياء الغبيّة مثل الرياضة ونادي البردج. ليس لدي أي لهو. كزوجة طبيب يجب أن أكون حذرة كل الأوقات.

شرحت السبب "إني أفترض أن زوجي سعيد"، "على كل حال لديه مهنته وهو يدفن نفسه فيها. لكن ليس لدي. أعتقد أني لم أعد أحبه، لكن لدي ولدين وإني أعيش لأجلهما.

"ربما أني أقدم مظهراً جميلاً، فالناس الذين يعرفوني يعتقدون أنّا زوجين سعيدين. هذا شيء يجب أن أعطي الفضل فيه إلى ثقافتي – لقد علمتني كيف أبدو بطريقة وأشعر بأخرى. هل ندري أشعر كأني محكومة إلى سجين سيكولوجي، ويبدو أني هناك إلى الأبد".

الآن لاحظ أن هذه هي المرأة نفسها التي قبل خمسة عشر سنة، كان لديها أهداف كبيرة بأن تكون خبيرة في "علم الإنسان والبشرية" Anthropology من الدرجة الأولى. لقد أرادت أن تجعل العالم مكاناً أفضل للعيش. وفي المدرسة كانت دائماً تتحدث عن العمل مع الأمم المتحدة أو مصلحة الحكومة States Department.

الآن تبدو السيدة ف.م. محبطة كلياً. وقد زالت أكثر جاذبيتها الحميمة التي كانت مميزة بها. لم تكن النقود مشكلتها. وكزوجة طبيب محترم أزيلت الفوارق الاجتماعية كمشكلة. مشكلة السيدة ف.م. كانت أنها شعرت بالعبودية. كانت "عبدة" إلى مهنة لم ترغبها، إلى زوج لم تحبه، ومستقبل متشائم كلياً. المصدر الوحيد لسرورها كان ولديها.

إن كأس السيدة ف.م لم يبق مليئاً أبداً مدة طويلة. وإذا لم يوجد عملية سيكولوجية رئيسية حالاً، فسوف يكون لدى السيدة ف.م. مشاكل رئيسية أخرى تضاف إلى ما تواجهه الآن من إحباط ومشاكل.

حالة # ٢. بات المزيّف.

في الكلية كان بات أحد الشخصيات المريحة التي تنجح في تسلية كل شخص. كانت الزمرة القديمة تعتقد أن بات ماهر بصورة فائقة، وأنه شخصية ذكية وحاذقة. حتى بعد الكلية مارس بأن فلسفته نحو الحياة. كان يعتقد أن العالم الخارجي غبي. فكّر أن كل ما عليك عمله هو أن تتبنى مقاربة مزيّفة وحرّك نفسك بخفّة للنجاح.

لم يفقد بات قدرته على الكلام، وكان يمضي عطلة نهاية الأسبوع متحدثاً عن الصّفقات الكبيرة التي أنجزها في السّندات والعقارات، والمغامرات التي أجراها، وربحها، والإنجازات التي حققها.

لقد تحدث بات بكثرة بحيث ظهر عدم المنطق والثبات في أقواله. ولم ينجح بات في أي شيء.

لقد كانت حالة بات كلها كلام في كلام ولا شيء ملموس أو حقيقي. وصافي ما لديه من الثروة كان لا شيء، وكان رصيده في البنك مغلق من زمن بعيد. لقد دخل بات في طرق وأشياء وخرج منها، ولكنه لم يكن أبداً مرتبطاً بأي شيء سيكولوجياً. كان بات من أولئك الذين ينطبق عليهم قول في يوم ما ستأتي سفينتي.

لقد كرّست جين زوجة بات نفسها محاولة إبقاء بات بوضع حسن، ونظرة ثانية عليها تظهر الضغط الكبير الذي قاسته.

كل شيء حول بات يُظهر أن ثقة بات بنفسه – التي كانت دائماً مصطنعة قد زالت. لم يكن عند بات أي هدف ولم يكن بات مرتبط بأي شيء. اليوم بصراحة بات مثقف غبي.

المشكلة هي أن بات لم يتعلم للآن الحقيقة. لا يزال بات يشعر أن الواجهة المزيفة هي سر النجاح. لا ينقص بات الذكاء ولديه طموح كاف، لكنه موجه بطريقة خطأ. بات يخاف من نفسه، وأصبح عبداً سيكولوجياً مكرساً إلى يقظة يومية غير متوازنة وغير متناسبة.

حالة #٣. بل ت. الرجل الذي استسلم تماماً.

قبل خمسة عشر عاماً كان بل ت. أحد أكثر الشخصيات الواعدة في صفة الجامعي – ذكي، واعي، ويريد النجاح.

لكن بعد خمسة عشر سنة فإن بل ت. قد أقنع نفسه أن الحياة مثل حكم بالسجن – شيء يجب خدمتها. بل سيكولوجياً ميّت. الدوافع والحوافز لديه، واجتهاده للهو والإنجاز قد زال. سيكولوجياً بل إنسان آلي يؤدي أعمالاً أقل من قدرته. لقد طوّر نظرة ملتوية عن الحياة.

قال للدكتور شوارتز "نحن لدينا اتجاه غبي في الجامعة". "يجب أن لا يتعلم الناس أن يطلبوا أو يتوقعوا السعادة. يجب أن يعلموا هؤلاء الأولاد (هنا أشار بيده إلى مساكن الطلاب في محيط الجامعة) أن هذا العالم قاسي وينبغي أن يتوقعوا أن يحبوه.

ثم أكدّ بل "لنكن صادقين، الحياة صراع – شيء يجب تحمّله وليس التمتع به".

هنا أضاف بل أقوالاً سلبية. ويبدو أن الشيء الوحيد الذي يتحمس له بل هو الجانب السلبي من الأشياء والحياة. وتكلم عن الجمعيات والنقابات الحديثة وكم هو الخداع الذي قابله في العمل، وعدم الاستقامة في السياسة، وكل شيء آخر غير جيد في المجتمع.

ثم فسّر حلّة للأمور: "أخيراً كان لدي منطق الاستسلام. لقد اكتشفت أخيراً كم غبيّة الفكرة القديمة التي تقول: إذا عملت بجد، سوف تتقدم وتنجح. أخيراً وجدت لنفسي وظيفة في الخدمة المدنية وتوقفت عن محاربة النظام". هذه الوظيفة تدفع لي ما يكفي للعيش بين الطبقة المتوسطة في الضواحي. تعلمت أن أجد الرضى والقناعة في أشياء أخرى. لكن الشيء المهم هو أني لا أتوقع السعادة، لذلك لن أكون خائب الأمل.

بكلمة واحدة بل ت مستسلم. وهو يحاول السير في الحياة متجنباً المادة الحقيقية التي تتكون منها الحياة. إنه "منسحب" من الحياة.

جزء من مشكلة بل هي أنه لم يتعلم أبداً أن المشاكل هي أصل روعة ودهشة الحياة. لا يزال بل غير مدرك أن الناس الذين ليس لديهم مشاكل هم فقط الذين انتقلوا إلى العالم الآخر.

حالة #٤. مهنة (عمل) خطأ.

لكن الوقت متأخر كثيرا. يقول د. شوارتز "تِم" صديق قديم آخر قابلته في اجتماع الكلية الخامس عشر للطلاب القدامى. لقد تخرج تِم من كلية الهندسة. أتذكره زميل مخلص، استثنائي ذو وعي وحي الضمير، درس باجتهاد، نجح بصورة حسنة، وحافظ على سجل جيد.

لكن تم حسَر كل ذلك الدافع القديم للربح والتقدم.

بعد استراحتنا قليلاً قال تيم، "تعرف يا ديف، لقد ارتكبت غلطة واحدة كبيرة، أنها غلطة كبيرة".

سأله د. شوارتز ما هي يا تيم؟

أجاب تيم "الحقيقة أني لم أحب الهندسة. تذكر كم كنت أقاسي في الدراسة؟ لقد أنهيت دراسة الهندسة. وبكل ذلك الجهد اللعين، نلتُ الدرجة

العليا الثالثة في الصف. "أخذت وظيفة مع شركة × للهندسة، ولا أزال في هذه الشركة منذ ذلك الوقت. ثم أصبح لدي مسؤولية عائلية، وشعرت أني لا أستطيع أن أغير مهنتي إلى شيء آخر. كل وظيفة قدّمت لي كانت أقل راتباً، لذلك بقيت مع شركة × للهندسة.

تابع تيم قوله "الآن الحياة تسير على وتيرة متكررة. أني أدرك الآن أنه كان يجب أن أدخل حقل البيع أو الإدارة. لكن الوقت متأخر لأغير مهنتي".

سأل د. شوارتز تِم لماذا؟ وهو يفكر أن الوقت ليس متأخراً أبداً لشخص عمره ٤٠ سنة ليبدأ عملاً آخر.

تابع تيم قائلاً حسناً، ديف، لأكون صادقاً تماماً، أني أخاف أن أغير مهنتي، علي أن أنافس شباباً أصغر مني سناً، وهم أكثر إطلاعاً على الأساليب الحديثة، لذلك فإني عالق".

هذا هو وضع تِم وعمره لا يتعدى الأربعين، وهو خائف أن يصلح خطأً ارتكبه قبل ١٥ سنة. ومثله ككل الحالات المشابهة، كلما تأخر في قراره، سيكون أكثر عبد للخوف الذي نماه بنفسه.

لقد فات تِم النصيحة الرشيدة التي تقول، "الطريق الوحيد للتغلب على الخوف هو عمل الشيء الذي تخافه.

حالة #٥. مايك القوي – النائم

الذي تجاوز الأشياء والحوادث وأمور الحياة المتقلبة. في الكلية كان مايك دائماً "الإنسان الطيّب"، لكنه لم يتفوق في الحياة الاجتماعية أو في الدراسة الأكاديمية. لم يكن لدى مايك وفرة النفور، وقد اشتغل بأعمال مختلفة في معظم الأوقات. كان مايك شخص عملي أكثر منه متكلم.

بعد التخرج من الجامعة حصل لمايك بعض الإخفاقات، لكنه اختار أن ألا يعدها كذلك. لقد تقدم مرة لانتخابات مجلس النواب ولم ينجح. وأنشأ عملاً ليجده غير ناجح. كما أنه لاقى عدداً من الخبرات السيئة.

لكنه الآن ومن خلال روح إيجابية لتكرار المحادثة، بنى شركة ناجحة تتعامل بالسندات، وهو يملك حالياً مزرعة واسعة في كولورادو، وشركتين لشراء وبيع السيارات، وعدد آخر من الأعمال. لدى مايك زوجة، سعيدة، أربع أولاد، وقد زار أوروبا عدة مرات، كما طار بطيارته الخاصة إلى حفل لقاء خريجو الجامعة. إنه يعيش الحياة ويتمتع بكل دقيقة منها.

يقول د. شوارتز في إحدى زوايا غرفة الأبحاث، سألت مايك كيف استطاع أن يدبر وينجز هذا الكم من النجاحات بالرغم من المشاكل السابقة التي صادفها.

أجاب مابك، "بعد تخرجي من المدرسة طوّرت تدريجياً أساساً لفلسفة شخصية. لقد درّبت نفسي لأن أعتقد إطلاقاً، اعتقاداً جازماً، أن الأشياء جميعها تعمل مجتمعة للخير. مثلا، عندما نزلت لانتخابات مجلس النواب ولم أنجح، رأيت الجانب الخير في تلك التجربة. تعلمت كثيراً من تلك الحملة الانتخابية. بطريقة ما كنت رابحاً مع أني خسرت الانتخاب.

"عندما فشلت أول مجازفة لي في العمل، أرجعتها إلى فائدة ثقافية وخبرة قيمّة. لو أني لم أفشل في أول مجازفة، لما كنت ناجحاً بهذه الصورة في المجازفات اللاحقة.

يقول د. شوارتز أنا متأكد أن العلامات في الكلية عند مايك لم تكن عالية مثل الآخرين. لكنه تعلم ما يلزم لإيجاد السعادة والرضى في العالم حوله. لقد تعلم مايك كيف يربح ويربح حتى وإن ظهر أنه يخسر، فالنتيجة النهاية خير له.

لماذا أربعة من خمسة

عبيد سيكولوجياً

يقول الدكتور شوارتز في مساء ذلك الأحد وحين ركبت طائرتي كان لدي شعور مختلط. كان لدي نظرة قريبة واضحة بعد مرور ١٥ سنة على خمسة أشخاص متشابهون بالنسبة للذكاء، الاستعداد، والفرصة، والذين دخلوا عترك الحياة معاً.

كل واحد من هؤلاء الرجال كان لديه تحضير أكاديمي جيد. وكل واحد لديه وفرة من الذكاء. كل واحد عاش ضمن رخاء اقتصادي طويل ومستمر. لكن واحد فقط من الخمسة بأمانة وصدق تغلب على الحياة. لكن لماذا؟

ما هو الخطأ المرتكب؟ أربعة من أصدقائي القدامى قد ارتكب ما دعوته الخطايا السبعة المميتة.

السبع خطايا السيكولوجية المميتة التي تؤدي إلى الفشل

خطيئة #١. السماح للغير بإدارة حياتك بدل أن تديرها أنت حتى نتمكن من عمل ما تريد. أن ارتكاب هذه الخطيئة يعني أنك تستسلم وترضخ إلى أوامر أناس من الدرجة الثانية. إنك تدعهم يجذبوك للأسفل إلى مستواهم ودخلهم العادي الوسطي، وإنجاز عادي، وسعادة عادية.

يقول أناس الدرجة (الطبقة) الثانية، "يجب أن تعمل هذا" لذلك إعمله. أناس الدرجة الثانية يحدّدون نوع العمل الذي يجب أن تتخذه، والطريقة التي يجب أن تسلك بها للقيام بذلك العمل، والطريقة التي يجب أن تتبعها في حياتك الخاصة.

أزواج مضلّلون من سوء التوجيه، زوجات متسلطات، رؤساء عمل غير

محتملين، وأقارب يتدخلون في الأشياء الخاصة، هؤلاء هم الآخرون الذين يديرون حياتك.

إحدى الطرق لتعرف إن كنت ترتكب هذه الخطيئة هي تحليل آخر قرار اتخذته. هل اخترت ما تريد اختياره؟ أو أنك اخترت على أساس ما سوف يعتقده الناس الآخرون.

خطيئة #٢. لوم الآخرين لسوء حظك.

الشخص الذي لديه نفس منظمة ومطمئنة يخلق الظروف التي تؤثر فيه.

لكن معظم الناس ليس لديهم نفوس منظمة. فالإنسان الإيجابي يخلق الظروف التي تؤثر فيه. كذلك الأشخاص الناجحين. هذه الخطيئة في إيجاد أعذار سهلة وخادعة. الأشخاص الذين تعرفهم يرتكبون هذه الخطيئة عندما يحللون عدم تقدمهم في العمل، أو لماذا لا يبيعون، أو لماذا لا ينالون درجات عالية أو لماذا شخص آخر يصعد السّلم وهم يبقون في أسفل الدرجات.

خطيئة #٣. بيع قدرتك أو مهارتك بثمن بخس (قليل) – إظهار احتقار غير شعوري Subconscious لجهدك الذاتي.

بدون استثناء الفاشلون في هذا العالم يعتقدون أنهم غير أكفّاء، يعتقدون أنهم سينتهون في الصف الأخير من السباق. يعتقدون أن الأشياء الجيدة والمدهشة في الحياة خارج قبضتهم.

غالباً يقال "الاعتياد، المألوف، يولد الاحتقار"، كذلك بالنسبة لما تظهر من قوة عقلنا الذاتية. كل يوم عشرات الآلاف من الناس يفكرون أفكاراً أصلية بديعة، خلاقة، قيّمة ثم يطردون الأفكار لأنها أتت من عقولهم. من السهل ارتكاب هذه الخطيئة. في الحقيقة، إننا نرتكب خطيئتين كبيرتين بالنسبة للذكاء. نحن نبالغ إجمالاً بذكاء الآخرين ونحن إجمالاً تقلل من قيمة الذكاء لدينا.

خطيئة #٤ . السماح للخوف بالسيطرة على كل ناحية من حياتك. الخوف من الناس الآخرين، الخوف من محاولة تجربة شيء، الخوف من كارثة اقتصادية، الخوف من الذات – هذه بعض المخاوف العامة للناس الذين يرتكبون هذه الخطيئة السيكولوجية المميتة.

إن الذي يحكم العالم هو الخوف وليس الثقة. الخوف هو خلف الفشل.

خطيئة #٥ . الفشل في إدارة وتوجيه أساليبك السيكولوجية – لترتيب عقلك لإنجاز الأهداف. أن الجمع الكبير بين المنتجين من الطبقة (الدرجة) الثانية والثالثة لديهم عامة هذه الخطيئة – ليس لديهم قصد حقيقي لأن يكونوا أحياء. إنهم ينتقلون عقلياً مع التيار، تفكيرهم أماني بدل التفكير الموجه لتحقيق أهداف معنية. إن عدد قليل من الناس فقط يزعجون أنفسهم لكتابة ما يتوقعون إنجازه. عدد قليل فقط لديهم العزيمة للحياة. إنهم يسيرون بدون نظام، وهم غير عارفين أين مكانهم، أو أسوأ من هذا لا يعرفون أين هم ذاهبون. إنهم يسيرون برحلة الحياة بدون خريطة. كنتيجة عقولهم لا تؤدي أي عمل قريبا من طاقاتها.

خطيئة #٦ . هي أن تصبح غارقاً في ذاتك وخيالاتك الغير منطقية الغير ملائمة حتى أنها لا تستطيع تعلم أسرار سحر نيل السيطرة على الآخرين.

النجاح يتطلب مقدرة التأثير على الآخرين. لكن هذه المقدرة لا يمكن تطويرها إذا كنت تفكر فقط عن نفسك.

في المجتمع المعقد اليوم، يجب أن تكون قادراً على إقناع الآخرين بوجهة نظرك إذا كنت تريد مستوى عالي من الإنجاز.

لكن تقريباً كل واحد يرتكب هذه الخطيئة. تقريباً كل واحد يسأل نفسه "شو فيها لي؟"، بدلاً أن يسأل "ماذا أستطيع أن أفعل للشخص الآخر؟" القوم الناجحون يعرفون أنه إذا أردت أن تأخذ يجب أن تعطي.

خطيئة #٧. فشلك في الاعتقاد – تقتنع تماماً – أنك تستطيع أن تجعل عقلك يعمل بالطريقة التي تريده أن يعمل.

فشلك في الاعتقاد أنه يمكنك الربح، وأنه يمكنك النجاح، وأنك تستطيع أن تكسب مالاً أكثر، وتنال تأثير أكثر، وتنال سلاماً حقيقياً في العقل، هذا هو معقول هذه الخطيئة.

تقريباً كل واحد سمع القول المأثور "الإيمان (الاعتقاد) يحرّك الجبال" مئات المرات.

هنا أيضاً الشخص النموذجي الذي تعرفه سيبدي احتقارا لهذه الحكمة العظيمة. الشخص الناجح يسيطر على تفكيره ولا يدع تفكيره يسيطر عليه.

الآن هو وقت الجد والبدء بالعمل

الآن آمل أن تكون مستعداً للقول:

- أريد أن أتحرك إلى الأمام
- أريد أن أجد سعادة أكثر
- أريد أن أتمتع بالحياة الطيبة
- أريد النجاح

سيطر على قوتك النفسية، وابدأ حياتك الآن

تأثير الملابس على نفسية وسلوك الإنسان

للملابس تأثير كبير على نفسيتك إذ يرى علماء النفس والاجتماع أن الملابس الجميلة ... دواء يشفي العلل!

إن "الملابس تصنع الإنسان". و"إناقة الملابس وسيلة للنجاح". و"هل تشعر بالكآبة؟ إذن اخرج واشتر ملابس جديدة!".

هذه الأقوال ومثيلاتها التي ترددها الألسن كثيراً، تشير إلى السمة التي تتميز بها الملابس وترمز إليها في الحياة اليومية، بحيث باتت هذه الملابس عاملاً يلعب دوراً فعالاً في تدعيم الثقة بالنفس، وفي تأكيد التأثير الذي يمارسه الفرد على الآخرين.

ويبدو أن هذه النظرية باتت حقيقة لا مجال لنكرانها بعد التجارب العلمية التي أجريت في هذا الصدد والتي جاءت تؤكد التأثير الذي تمارسه الملابس على طريقة الإدراك والتفكير وأساليب السلوك، سواء بالنسبة لمن يرتديها أو لمن ينظر إليها.

وعلى هذا الأساس، فقد صار بحكم المؤكد أن الملابس وسيلة فعالة للاتصال، بما توفره من معلومات عن الشخص الذي يرتديها وماهيته والأمور التي يحبها أو يكرهها أو يرغب في أن يصل إليها أو يرفضها. وباختصار شديد، فإن الملابس وسيط يعمل على تيسير الحياة الاجتماعية.

كما أن الانطباع الذي يولده اللقاء الأول بين شخصين يظلّ هو المترسخ في الأذهان، وإن تغيّرت الصورة في اللقاءات التي ستلي، فإن الملابس، شكلها

وألوانها ومظهرها، تلعب دوراً بارزاً في هذا اللقاء، بحيث يكوّن كل طرف فكرة عن الثاني من خلال الملابس التي يرتديها. وغالباً ما يصل أحد الطرفين إلى استنتاجات منطقية حول سوك الآخر من خلال هندامه ومظهر هذا الهندام وقيمته المادية.

تأثير الملابس على الذين يرتدونها

لهذا ربما يصرف الناس مبالغ كبيرة من الأموال، ويبذلون جهوداً طائلة، ويهدرون قسماً كبيراً من الوقت على شراء الملابس وارتدائها ضمن حدود سوق الموديلات، بما فيها الأوقات المبذولة لانتقاء الأزياء والألوان المناسبة في مخازن بيع الألبسة. وكل هذه الأمور تثبت أهمية الناحية النفسية التي تعتمد عليها القرارات المتعلقة بشراء الملابس وارتدائها. والملفت، على هذا الصعيد، أن التهافت على آخر الموديلات ليس مقتصراً على الأقلية التي تلتزم إلتزاماً أعمى بارتداء أحدث ما خرجت به دور الأزياء، بل حتى الذين يتظاهرون بعدم اهتمامهم بارتداء الملابس التي تتمشى مع آخر الصرعات، تراهم في قرارة أنفسهم تواقين إلى اختيار الأزياء التي يرونها تناسب أدوارهم المهنية أو الرياضية أو الاجتماعية التي يمثلونها في الحياة. وربما من هنا ذهب بعض علماء النفس إلى اعتبار الملابس أداة يصح أن نعبّر عنها بـ "الإستراتيجية"، بمعنى أنها تخدم الهدف الذي تُستخدم من أجله. ولقد تبيّن أن الاهتمام بهذه "الإستراتيجية" يكون على أشده بين الناس الذين يعتبرون أنفسهم ممثلين على مسرح الحياة، كأن يعتبر الشخص نفسه من النخبة الاجتماعية، وأن يختار ملابسه بما يتناسب والأهداف التي يسعى إلى إحراز النجاح في تحقيقها.

الملابس تغيّر المزاج

بالإضافة إلى ما تقدّم، فإن للملابس دوراً في تغيير الطريقة التي ينظر بها المرء إلى نفسه، أو الطريقة التي يتصرف بها. حتى إن الملابس قد تستعمل لتغيير المزاج والحالة النفسية. بدليل أن كثيراً من الأطباء النفسيين يعالجون الكآبة المرضية عند بعض مرضاهم عن طريق توجيههم إلى شراء مجموعة من الملابس الجديدة.

كما أن من الممكن استعمال الملابس كوسيلة لاكتساب الثقة بالنفس، عندما يصاب المرء بحالات التوتر في درجاتها المختلفة، كما في حالة المقابلات التي تهدف إلى الحصول على عمل.

وعادة ما نقدر نظرة الآخرين إلينا، ونحاول أن نجسّد هذه الصورة ضمن نطاق إدراكنا الحسّي. ففي المقابلات التي تجري للمتقدمين إلى الوظائف الشاغرة، يكون الذين يرتدون البذلة الرسمية، بما فيها ربطة العنق أكثر ثقة بأنفسهم من سواهم، ويكونون متيقنين أن القائم بالفحص سيأخذ بعين الاعتبار كفاءاتهم وقابلياتهم أكثر من أولئك الذين ذهبوا إلى فحص المقابلة بالملابس البسيطة، حتى أنهم من خلال إجابتهم على الراتب الشهري الذي يتوقعونه كبداية يحددون رقماً أكثر من الفريق الآخر، وذلك بحوالي الثلث أو أكثر.

وكذلك يبدو أن تركيز الاهتمام على الملابس يزداد عند الذين يتعينون مجدداً في وظائفهم، أو عند الذين هم أقل ثقة بقدرتهم على أداء مهام وظيفتهم، ولقد ثبت أن الفرد يزيد اعتماده على رمزية الملابس خلال عملية الانتقال من دور اجتماعي اعتاد عليه في فترة سابقة إلى دور آخر غير مألوف لديه، كما أن الكثيرين يؤمنون بأهمية بدلة العمل الرسمية، وينظرون إليها وكأنها تميمة سحرية تحمي لابسها خلال روتين الانتقال إلى دور جديد.

إناقة وبساطة:

المطلب الأول للإناقة هو النظافة الشخصية. فالشخص الغير نظيف شخصياً لن يمكنه أن يكون أنيقاً، مهما أعطى مسألة الملابس من الاهتمام. فعدم النظافة سوف يظهر وينكشف. ستكشفها الأسنان، أو أظافر الأصابع، أو رائحة الجسم. وعدم النظافة الشخصية منفّر وتعافه النفس. والفرد الغير نظيف شخصياً لن يستطيع أبداً أن يبيع نفسه مقابل الأشياء والأحوال التي يرغبها.

الشخص الذي يزاول تنمية الشخصية الجذابة يجب أن يغسل جسمه حتى يبقى نظيفاً – ليس نظيفاً إلى حيث ترى العين، بل نظيفاً بكل معنى الكلمة. الجلد مملوء بملايين المسام يرشح من خلالها ملايين من الجداول الدقيقة من الفضلات والإفرازات السامة. حتى ولو لم يكن بالحقيقة الجسم يرشح ويعرق فإن هذه الجداول الصغيرة جداً تستمر في الجري.

إن كمية الفضلات السامة المفرزة من مسام الجلد كبيرة في الطقس البارد كما هو في الطقس الحار. والعرق هو فقط أسلوب الطبيعة لتغليف الجسم بغشاء من الماء كي يبرد بالتبخر.

وأن الفضلات السامة المفرزة بواسطة الجلد في الطقس البارد أكثر صمغية مما هي في الطقس الحار، وإذا لم تزال باستمرار يصبح الجلد دبقاً وبارداً. إذا طلي جلد الجسم بالورنيش، بحيث تغلق كل المسامات، فإن الشخص سيموت من التسمم بعدة ساعات قليلة.

الجلد دوماً يتقشر من الخارج بينما يبني طبقة جديدة من الداخل تماماً مثل بعض الأشجار تنزع قشرتها أو لحاءها الخارجي حينما يتكون اللحاء الجديد فوق الخشب. بالطبع الحراشف الجلدية عند الإنسان صغيرة جداً، لكنها كثيرة العدد.

عندما لا يأخذ الفرد حمام لمدة أيام قليلة فإن هذه الحراشف تظهر كرواسب دقيقة على قدميه عندما يتبلّلان، وبعضها يترسب داخل الملابس. وبعضها الآخر يلين من الرطوبة الآتية من المسام، وبذلك يكوّن الغلاف الذي يغلف الجلد دبق ولزج. وهذا الطلاء السام يؤذي ويضرّ الجلد ويجعله هشاً قبل الأوان.

بالإضافة إلى السم الذي يتجمع على الجلد، هناك أجزاء أخرى من الجسم عرضة لأن تصبح غير نظيفة وكريهة للأنوف الحساسة. وهذا صحيح خاصة من تلك الأجزاء من الجلد التي تحتوي على الكثير من القنوات الزيتية لتشحيم وتزييت نقط الاحتكاك تحت الإبطين وفي المحاشم. والمنطقة تحت الأذرع خاصة ميالة وعرضة لأن تنشر روائح كريهة.

يجب أن تكون الشخصية الجذابة نظيفة. والنظافة تتطلب الاستحمام المتكرر للجسم بأكمله. وهناك صابون حمام مصنوع خصيصاً للإقلال من روائح الجسم، كما يوجد العديد من المستحضرات للاستعمال الموضعي تحت الأذرع بعد الاستحمام. لكن إذا أخذ الفرد حماماً بماء صافي مرة يومياً، واستحم بالصابون المزيل للرائحة مرتين أو ثلاثة مرات في الأسبوع فلن يحتاج إلى المستحضرات الخاصة لإزالة الروائح.

الشعر فوق الرأس عامل هام في الإناقة الشخصية. والأساليب المختلفة لقص وترتيب الشعر يجب أن تدرس بحرص، وتجرّب الموديلات ويتم اختيار الموديل الأكثر ملائمة للشخص.

العديد من الأفراد يعطي شعره ترتيب خاص، أو يقصه بطريقة معينة، فقط لأن هذا الموديل أو هذه القصة للشعر جعلت شخصاً آخر جذاباً. الحقيقة أن الموديل أو القصة التي تجعل فرداً ما أكثر جاذبية قد يجعل شخصاً آخر يظهر بشعاً، أو غير جذاب.

هذه المشكلة تتطلب الدراسة والتجربة من كل فرد وأخذ اقتراح ورأي ونقد أصدقاء الشخص بصراحة، للحصول على الموديل والشكل المناسب لكي يتبناه الشخص لقص وترتيب وتمشيط شعره.

غالباً ما قيل "الريش الجميل يكوّن طيوراً جميلة". هذا القول صحيحاً بصورة عامة في مملكة الطيور، لكنه ليس دائماً صحيحاً في المملكة البشرية. عموماً يُعتقد أنه لأن الريش يشكل طيوراً جميلة، فإن الملابس الجميلة تشكل كائنات بشرية جميلة. بالطبع هذا يعتمد كثيراً على ما تعنيه هناك كلمة "جميل". إذا كانت تعني فقط غالي الثمن أو ملابس براقة، فإن الملابس الجميلة أو البراقة لا تكوّن أناس جميلين.

الملابس التي تساعد على تكوين الشخصية الجذابة يمكن أن تكون مصنوعة من أي مادة بسيطة. نوعية القماش قد لا تعني كثيراً، مادام بسيطاً وغير ظاهر اللون كثيراً والموديل ليس شاذاً.

الأشياء المهمة هي طريقة خياطة الملابس، وطريقة ارتدائها، والطريقة التي حفظت بها. الزي النموذجي إلى كلٍ من الرجل والمرأة، مكوّن من ملابس نظيفة مرتبة وبسيطة، متناسبة ومناسبة كجزء من الشخصية، حتى أن الملابس بحد ذاتها ليس لها انطباع خاص. الملابس المثالية يمكن لشخص قدرته المالية محدودة الحصول عليها، كما يمكن للشخص المُيسر الحال الحصول عليها. فهناك الكثير من الملابس معتدلة الثمن تخدم القصد جيداً مثل الملابس غالية الثمن.

لحل مشكلة الملابس، كما هي في حل مشكلة موديل قص الشعر، يتعين على الشخص المنمي للشخصية الجذابة أن يجرب، ويستشير الأصدقاء الحميمين بالنسبة للون، والموديل، ونوع المواد المحاكة منها الملابس والأكثر لياقة ومناسبة.

يجب أن يكون الشخص مكسواً بشكل لائق بحيث أنه في أي جمعٍ من

الناس لن يكون هناك أي شيء يفرده ويجلب اهتمامهم بصورة غير لائقة له.

لنذكر الآن أن الملابس الداخلية مهمة مثل الملابس الخارجية. فالناس الذين يقابلهم ويجتمع بهم المرء في الحياة اليومية قد لا يعرفون أي شيء عن شكل ونوعية وتناسب وتناسق ولياقة وحال الملابس الداخلية. لكن الشخص نفسه المرتدي لهذه الثياب يعرف. فإذا كان هناك أي خطأ بصدد هذه الثياب، فلا شعورياً سيؤثر هذا على موقف وحالة الشخص وسلوكه في حضور الآخرين.

فإذا كانت ملابس الشخص الداخلية غير لائقة وغير مناسبة لقياسه مثلاً، أو غير نظيفة، أو بالية رثّة، فإن إيحاء هذه الأشياء سوف يرشح من مستوى عقل الفرد الباطن، ويولّد لديه شعوراً عميقاً من عدم الأهلية وغير الملائمة مما يعطي تأثيراً منفراً على الأفراد الذين يتعامل معهم ويعاشرهم ويختلط بهم.

يتعين على الفرد الساعي لتكوين شخصية جذابة أن يلبس بطريقة من الداخل إلى الخارج، ومن قمة رأسه إلى أطراف أصابع قدميه، بحيث يعلم أن جميع ثيابه مناسبة، من وجهة الأناقة والنظافة واللياقة.

تأثير الموسيقى على النفس البشرية
ومقاومة الاكتئاب والقلق والتوتر

لقد وضح للإنسان من قديم الأزل تأثير الموسيقى على النفس البشرية، فاستعملت الموسيقى منذ العصور القديمة في الاحتفالات الدينية، وفي علاج الأمراض، واستعملت الطبول في الحماسة للحروب، والموسيقى الهادئة في المعابد ، كما استعملت الآلات النحاسية الصاخبة في الرقصات العنيفة التي تنتهي بالنشوة والإغماء وإطلاق الأرواح الشريرة. ومازالت هذه الطرق والأساليب تستعمل لعصرنا الحالي.

يستعمل قرع الطبول البدائية مع تصفيق الأيادي في الحفلات الجماعية، في بعض القبائل لإثارة المجموعة ولعملية التفرغ الفعلي والنفسي.

ويبدو أن إيقاع الطبول له تأثيره الخاص على النفس البشرية، حيث لأول مرة في التاريخ نجد أن شباب العالم تم إتقانه على نشوة ولذة موحدة، وهي الموسيقى الحديثة الصاخبة التي يتمايل ويرقص ويستجيب لها الإفريقي، والأمريكي، والأوروبي، والآسيوي بنفس الحماس والقوة. كما أن لها تأثير موحّد على سكان الريف والمدن بغض النظر عن تشكيلهم الحضاري والبيئي.

يتضح من ذلك أن هذه الموسيقى الحديثة تخاطب اللاشعور الجماعي والذي هو موروث عزيزي وموحد للجنس البشري، إذ إن الإنسان له شعوره الخاص ولا شعوره الخاص، لكنه يتميز باللاشعور (الوعي الباطن) الجماعي، الذي يؤمن

بالأساطير والخرافات والأحلام والذي تثيره هذه الموسيقى التي وحدت بين شباب العالم وجعلتهم يتفننون بنغم واحد .

الموسيقى لها تأثيرها المباشر على قشرة المخ وهي مركز الشخصية والوجدان والتفكير . ومن أهم الوسائل التي تؤدي الموسيقى فيها دوراً إيجابياً في النفس، قدرتها على تهدئة التغذية الاسترجاعية والأفعال المنعكسة الشرطية في قشرة المخ مما يجعل الفرد عرضة للإيحاء ، ومن هنا ينطلق الإنسان في أحلامه وتخيلاته ويفرغ مشكلاته فيحس بالراحة والسكينة .

يعتمد استعداد الفرد لاستماع الموسيقى على حالته النفسية، فلا يمكن لمريض الاكتئاب الاستماع للموسيقى الصاخبة ، كما لا يمكن لمريض الهوس أو الانبساط الاستماع للموسيقى الحزينة، أما مريض الفصام فأحيانا يزيد انطواؤه أو انعزاله إذا استمع إلى نوعية موسيقى خاطئة ، وأما مريض القلق فلا يصح له الاستماع إلى الموسيقى التي تزيد من قلقه وتعثره وسرعة إثارته العصبية .

فيما يختص بالعلاج الموسيقى في الأمراض النفسية والعقلية، فقد عاش أمحوتب أبو الطب في بلاد النيل حوالي ٢٨٥٠ ق م. ويردد في حلقات أحيانا من الرجال، وأحيانا من النساء . والكلمة مشتقة من ذكر الله، ويبتهل المشتركون بكلمات دينية في أثناء قرع الطبول والرقص العنيف، يحس بعدها المشترك براحة نفسية كبيرة وارتواء وجداني شديد .

في تفسير ظاهرة قرع الطبول وتأثيرها النفسي سواء في رقصات القبائل أو الذكر وغيرها نجد أن المريض يكتسب إثارة وتهيجا في الجهاز العصبي من جراء قرع الطبول الصاخب، والذي يزداد في العلو لدرجة لا تتحملها الأذن البشرية، وهنا يصاب الجهاز العصبي بالإنهاك والتعب لدرجة الإغماء أو ما يسمى (بالكف الوقائي)، وذلك لحماية المخ من الضربات المتلاحقة. وهنا يكون المريض في حالة من الضعف والإعياء ، فينسى أعراضه المرضية الحديثة، مما يجعل للموسيقى هذا

الأثـر القـوي علـى المرضـى، هـو الإعـداد الـواعي للمـريض، وتهيئتـه النفـسية والاجتماعية، وهذا هو الأمل الوحيد لشفائه، كذلك الثقة التامة والإيمان الكامل بهذا العلاج قبل الإقدام عليه، وتأثير الجماعة واشـتراك كثيرين من المرضى في العلاج في التأثير بعضهم على بعض، والإحساس بالمشاركة الوجدانية سـواء في نفس الأعراض أو نفس المشكلات مما يجعل الاحتفال شـبيها بما يـسمى العلاج الـنفس الجمـاعي. ويزيـد علـى ذلـك الـسمفونية الـسادسة لتشايكوفـسكي، والسيمفونية الثانية والكنشيرتو الثالث لرخمانينوف والذي ألفه وأهداه لطبيبه النفسي الذي كان يعالجه في تلك الفترة من مرضه.

كمـا أن الموسـيقى اسـتطاعت أن ترهـف الـسمع وتطلـق الخيـال في وصـفها للطبيعة والريف، مثل السيفونية الريفيـة الـسادسة لبيتهـوفن وهمـسات الغابـات من رباعية لفاغنر، ومعظم سيمفونيات جوستان ماهلر، حتى أن الموسيقى بـدأت تصف الأشياء المجردة، وقد قال رتشارد ستراوس إنه يستطيع التفرقة بين أنواع الجنة بواسـطة الموسـيقى. ولنـذكر هنـا الـشعور بـالحنين للمـواطن وكيفيـة تـأثير الموسيقى على هذا الوجدان مثل العالم الجديد لدفوشك. وقد حاول فـاغنر وصـف العلاقة الجنسية ونشوة الوصال في أوبرا كريستيان وازولدا.

وقد استخدم التـأثير النفسي للموسيقى في حث النـاس على الإقدام على سـلوك معين، حيـث تعـزف حاليـاً في محطـة واترلـو بلنـدن موسـيقى سـريعة حماسية في ساعات الازدحام لحث الناس للإسراع في خطـواتهم، وفي مطـارات أوروبـا تعـزف الموسـيقى الهادئـة لكـي تهـدئ مـن خـوف وروع المـسافرين، وإعطائهم الصبر للانتظار.

إذا تأملنا "الذكر" فله صبغة دينية ويـدور في حلقـات وقـد تحـول معبـده في مدينة منف بعد ذلك إلى مدرسة للطب ومستشفى للعلاج، حيث يعـالج مرضـى العقل بشكل من العلاج النفسي شبه إيحائي، وقد أطلق عليه اسم النـوم الحضاني

أو المعبدي تحت تأثير الموسيقى الهادئة، ثم أخذ الإغريق بعد عدة قرون عن قدماء المصريين ذلك الأسلوب وطبقوا طرقهم في العلاج ثم أضافوا إليها بعد ذلك من عندهم. وفي عهد أبقراط جرت العادة أن يتردد المصابون بالمرض العقلي على معبد معين حيث كانت القرابين تقدم وتقام الصلوات والابتهالات على أنغام الموسيقى.

في القرون الوسطى ترك علاج المرض النفسي والعقلي في أوروبا في أيدي رجال الدين، فشاعت المعتقدات الخرافية عن فاعلية السحر، وغيره، وتعرض المرضى للتعذيب والحرق.

ولكن على خلاف ما كان يجري في أوروبا، كان في القرن الرابع عشر بيمارستان (مستشفى) قلادون بحي النحاسين بالقاهرة، وهو من أوائل مستشفيات الأمراض النفسية والعقلية في العالم، وكانت أركانه مكونة من أربعة أقسام: أحدها للجراحة، والثاني لطب العيون، والثالث للأمراض النفسية، وكان المرضى يزودون بالكساء والغذاء وشراب الورد مع الموسيقى المستمرة طول فترة العلاج، فقد اعتمدوا في علاج المرضى على الموسيقى للتهدئة وللراحة النفسية.

تأثير الموسيقى على النفس البشرية السليمة:

إذا أخذنا بعض الأمثلة التاريخية في كيفية إشعال الحماسة والعزيمة لا تصح لنا فوراً أهمية سلاح الموسيقى في تغيير الاعتقادات. فعند هجوم النازي على لينغراد في الحرب العالمية الثانية ألف سراشوستاكوفتش السيمفونية السابعة المشهورة وهربها إلى طهران، ثم القاهرة، ثم نيويورك حيث عزفت للمرة الأولى ونالت إقبالاً شديداً، وبدأ عزفها في كل الأماكن لدرجة أنها ساعدت الرأي

العام في مساندة الحكومة الاتحادية على اتخاذ قرار دخول الولايات المتحدة الأمريكية الحرب حليفة مع روسيا .

وقد تحرشت كل من ألمانيا والنمسا وبريطانيا بحدود فرنسا بعد الثورة الفرنسية وظهور "المارسيليز" الذي جمع الشعب الفرنسي تحت لوائه واستغله نابليون في إثارة الكبرياء الوطني الفرنسي. وكان "المارسيلييز" الموسيقى التي صاحب كل غزواته على أوروبا . وأثناء الهجوم الثلاثي على مصر عام ١٩٥٦ كان لتأثير بعض الأناشيد والموسيقى مثل "والله زمان يا سلاحي" رد فعل قوي لتعبئة الرأي العام.

وللموسيقى تأثيرها في الوجدان، وخير الأمثلة السيمفونية تأثير السيكودراما الموجودة في الاحتفال، والإيحاء بالكلمة والعمل في أثناء مرحلة تفكك الشخصية بعد الإغماء من تأثير قرع الطبول.

وتعتمد الوسائل الحديثة في العلاج النفسي باستعمال الموسيقى على العلاج النفسي والكيميائي والكهربائي، حيث يحاول تأهيل المريض بالموسيقى. فالمريض النفسي لا ينام على السرير مثل باقي المرضى، لكنه يتحرك وينفعل وينبغي امتصاص طاقاته. فمثلا في مريض الاكتئاب يُبدأ بالموسيقى الهادئة التي تتوافق مع مزاج المريض، ثم تدريجياً يعطي الموسيقى التي ترفع من وجدانه وتعيده إلى حالته الطبيعية، لأنه إذا بدأ بالموسيقى المرحة، مفادة ما يلفظها المكتب وينفر من الاستماع إليها . أما مريض الهوس أو الانبساط فهو في حالة حركة مستمرة، والشعور بالمرح والنشوة، فهنا يستمع إلى موسيقى مرحة تخفض تدريجياً من كيفيتها حتى يهدأ المريض ويستطيع الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

وأما مريض الفصام، فهو عرضة للانطواء والانعزال وأحلام اليقظة، ولذا ينبغي الاستماع للموسيقى تحت الإشراف الطبي حتى لا ينغمس المريض في تأملاته ويزيد من إنطوائه.

وقد استعملت الموسيقى في العلاج النفسي للأطفال المتخلفين عقلياً، حيث وجد أن جزءاً كبيراً مفهم لا يستجيب إلا للموسيقى، وبخاصة الأطفال الذين يعانون من مرض المنغولية، وشغفهم بالموسيقى، ومحاولتهم المحاكاة يعطي لهم الإحساس بالإنجاز، الذي يكون له أثره البالغ في سعادتهم وإعادة بعض الثقة إليهم.

وهكذا تبين أن للموسيقى تأثيرها النفسي والفسيولوجي على الجهاز العصبي كتأثير الكلمة في العلاج النفسي، وأحياناً يكون تأثير الموسيقى أقوى من الخطابات الحماسية، والمقالات الوطنية. وقد ثبت علمياً أن للموسيقى تأثير في تغيير بعض العادات المزاجية وذلك من خلال تأثيرها الكيميائي والفسيولوجي على بعض مراكز المخ، ولنذكر أن الموسيقى شي مادي، فهي ذبذبات صوتية تصل إلى مراكز السمع في المخ، ثم إلى مراكز الترابط والإدراك في المخ حيث تؤثر على الدوائر الكهربائية والكيميائية.

سحر الموسيقى:

بالنسبة للرجل العادي، تتكون الموسيقى من أصوات متتابعة منظمة بتناسق وتناغم لتسليتنا. أما التأثير الغامض للموسيقى – تأثيرها الأعمق – فمن الصعب الشعور به وإدراكه بوعي. ولذلك يبقى الإنسان جاهلاً وغير واعي للسحر القوي الذي للموسيقى.

من البداية أريدك أن تدرك هذه الحقيقة وهي – أنك تتأثر باستمرار من فائدة أو ضرر ذبذبات الموسيقى التي تحيط بك. إذا أردت العيش بسعادة، محققاً كل أحلامك، تذكر أن الموسيقى هي قناة يعمل من خلالها قانون التوازن والتناسب، وبذلك يمكن أن يستخدم كممر أو وسيلة للصحة الجيدة، والسلام، والحب، والطموح.

الموسيقى الشاذة بأنغامها الشاردة المتنافرة والغير منظومة برقعتها وضجيجها التي تدوي منطلقة إليك من خلال الراديو والمسجل وما شابه، تستطيع بالحقيقة أن تحدث عواطف غير متوازنة من طبيعة بدائية، وخوف، وعدوان، وغيرها. فالذبذبات من هذا النوع من الموسيقى، بإمكانها أن توازي وتتلف الجهاز العصبي، إذا استمعت للكثير منها.

اختيارك لنوع الموسيقى يمكن أن يقرر أي بعد أو أو مستوى يمكنك الوصول إليه، والفائدة التي تجنيها. استمع فقط لما يقدم من النوع الذي يؤدي للسمو والإلهام، إنها الموسيقى الناعمة، والمتوازنة، والمحببة، التي يمكنها أن تزيل الأحوال السالبة، وهي ليست هزازة ومن نوع الجاز.

إن صوت نغمة جميلة بإمكانه أن يحل حالات معقدة، ولا ينتهي تأثيرها هنا، فقوتها متنوعة وتمتد إلى أنواع عديدة من المشكلات العقلية والجسمية وحتى الروحية.

إذا كنت تريد طريقا بسيطة لإيقاظ القوة السحرية في عقلك الباطن، اختر الموسيقى الصحيحة وأنسجها بنموذج حياتك. كن حريصاً بالنسبة للموسيقى التي تسمح لها بدخول وعيك، لأن نوع النغمات يساعد أو يمنع قوتك السحرية. الموسيقى الضوضائية ليست لك، فهي شبيهة بضرب أحدهم بقنينة زجاجية. وهي لا تؤدي للسلام والتوازن، بل تؤثر على العقل بطريقة ضارة، أدركها المرء أم لم يدركها.

العالم اليوم بحاجة للتوازن والتعقل والوفاق والانسجام. فلا تلعب على أوتار شاذة من الحياة. استمع إلى موسيقى الأصوات الجميلة، أغنية عصفور، صوت أوركسترا فخمة صافية، فالتوازن والتناسق والانسجام أساس الموسيقى الجميلة، وهي أساس الحياة الجميلة.

الموسيقى بدل المخدّر

العديد من الأشخاص في الولايات المتحدة أجريت لهم خلع أضراس بدون مخدّر وكذلك في إنجلترا. وبدلا من إبرة التخدير، استمعوا إلى موسيقى ناعمة ومهدئة من النوع الكلاسيكي. ويعتقد الأطباء الذين أجرو هذه التجارب أن الموسيقى تتغلغل إلى نفس الجزء من المخ الذي يستجيب للألم. ويعتقدون أن صوت الموسيقى يمكن أن يسد انعكاس الدماغ للألم بسد الإشارات من مراكز العصب التي تتأثر بالألم.

إن الموسيقى هي أول مهدى وجد. يقول آل كوران: "أحياناً أجد نفسي تقول، فلان ابتدأ يظهر بأنه غير سعيد. إنه غير سعيد إما لأنه منزعج ومشوش عقلياً أو إنه سوف يصبح منزعجاً ومشوش عقلياً لأنه غير سعيد. مهما كان عمرك، إن مفتاح صحتك الحقيقي حالة من السعادة – ولا شيء للسعادة أكثر من الموسيقى من النوع الموافق الصحيح".

قال مرة ديبوسي: "فقط للموسيقى يعطى سبب نيل جميع أشعار الليل والنهار والأرض والسماء، ولها إعادة تشكيل الجو المحيط، ومن ثم نظام دقات القلب". وقد قال مارتن لوثر: "الموسيقى تجعل الإنسان ألطف وأنبل، وأرفع خلقاً، وأكثر تعقلاً". كما قال لوثر: "الموسيقى هي فن الأنبياء – الفن الوحيد الذي يستطيع تهدئة توتر النفس. فإذا لم يكن عندك توتر في النفس، فليس عندك مرض في العقل". وينبغي الاعتراف أن الموسيقى هي رسالة إلى الروح. أنكر على النفس ما تحتاج، فسوف تمرض عقولنا، وببطيء لابد أن تتمزق إلا إذا عملنا على إصلاح هذا الأمر.

الموسيقى تقود إلى مستوى أعلى

يقول الفنان الشهير جيرالد باركنسون، إنه يأخذ الإلهام لرسومه من الموسيقى – فعندما يعمل على صورة عاصفة ينبغي أن يستمع إلى رمسكي كورساكوف، وعندما يكون موضوع اللوحة يدعو إلى مزاج هادئ، يساعده الاستماع إلى ديبوسي أو شوبان. والموسيقى باستطاعتها أن تجعلك شابا وتحافظ على حيويتك وشبابك. وعند سماعنا الموسيقى الجميلة الناعمة يوميا، فإن تأثيرها المهدئ على العقل لابد أن يحافظ على شبابنا.

ويقال أن البقر عند سماع صوت الموسيقى يعطي حليبا أكثر وأجود. ويقول المزارع الإنجليزي روبرت. لدي ١٥٠٠ خنزير وكانوا يتقاتلون، ولم يسمنوا بسرعة كافية. الآن يشغل الراديو على موسيقى هادئة طوال اليوم، ويقول إن خنازيره أكثر هدوءاً وقد حلّت مشكلته.

أهمية التوازن النفسي البيولوجي والعقلي

لقد أثبتت التجارب والأبحاث والعلوم الطبية أن العوامل النفسية كالكآبة والخوف، والقلق، والتوتر، من مسببات بعض الأمراض العضوية الجسمية، التي تسبب تلفاً عضوياً أو اضطراباً وظيفياً في أعضاء الجسم التي تخضع لسيطرة الجهاز العصبي، كالجهاز الهضمي، والتنفسي، والغدد الصماء، والدورة الدموية والقلب.

العالم يزخر بمرضى واهمين أكثر من المرضى الحقيقيين، فلعقولنا قوة كبيرة على أجسامنا لذلك فإن كثيراً من آلامنا وهمي. نعم، يوجد مرضى حقيقيون ولكن يوجد آخرون يتوهمون المرض، وآخرون غيرهم يتصنعون المرض.

إن العلاج النفسي من الضروريات لمعالجة تلك الأمراض النفسية والجسمية. وقبل ما يزيد عن ألف سنة طالب ابن سينا بضم الوسائل النفسانية إلى التداوي بالعقاقير لزيادة مفعولها وإزالة الخوف عن المريض قائلاً: "علينا أن نعلم أن أحسن العلاجات وأنجحها هي العلاجات التي تقوم على تقوية قوى المريض النفسانية والروحية وتشجيعه ليحسن مكافحة المرض، وتجميل محيطه، وإسماعه ما عذب من الموسيقى وجمعه بالناس الذين يحبهم.

وأثبتت التجارب العلمية، أن الوصول إلى الابتسامة الحقيقية يعني قطع مرحلة كبرى لتحقيق الشفاء التام. والملاحظة التي توصل إليها الأطباء الذين يجمعون في معالجاتهم بين الوسائل النفسية والجسدية، هي أن التوازن النفسي – البيولوجي يعيد الإنسان إلى حيويته المفقودة ونشاطه اللذين فقدهما تحت تأثير المرض أو القلق.

وقد دلت التجارب والأبحاث العلمية، أن الوصول إلى حالة من الفرح والاستقرار، يؤدي إلى تبدلات أساسية وجوهرية في الدم، تأتي لصالح السيطرة على الفيروسات المرضية التي تحاول الفتك بخلايا الجسم. ومن النتائج الفيزيولوجية أيضاً توصل الإنسان إلى نوع من اليقظة وسرعة الخاطر في التكيف مع كل الأوضاع المستجدة، كما أن القدرة على الدفاع تزداد وكذلك المناعة الجسدية ضد البكتيريا.

في نظرتنا إلى المرض، نحن نفترض أن المرض يصيبنا بشكل عشوائي، ونتخيل أنفسنا ضحايا تعساء لجراثيم وفيروسات الأطعمة الفاسدة أو السموم أو العدوى أو الوراثة، وغيرها، وأن كل ما نستطيعه هو التطلع إلى الطبيب ليعمل شيئاً ما يعيدنا إلى الوضع الصحي السليم.

هذه النظرة الآلية السطحية إلى المرض لم تعد تجدي نفعاً منذ أن اكتشف سيغموند فرويد، رائد التحليل النفسي، بأن عللنا الجسدية تعود بأسبابها إلى مواقفنا العقلية والعاطفية، بنفس المقدار الذي تعود به إلى الفيروسات والجراثيم والتلوث والسموم وغيرها من الأسباب المادية للأمراض. ولا يقتصر الأمر على العلل البسيطة كالصداع وانقباض الأمعاء، بل يتعداها إلى ما هو أكثر تعقيداً وخطراً.

فقد أصبح معروفاً في الطب أن مرض السل يصيب عادة الشخص الذي يتميز بنوع معين من المزاج النفسي. إنه يصيب الأشخاص الذين لا

يستطيعون معالجة مشاكلهم، والذين يحملون خوفاً مرضياً مريعاً وخفياً من الموت.

وقد كشفت دراسات الطب السيكوسوماتي (النفسي الجسدي) التي التفتت إلى بحث السرطان، عن وجود شيء مثل الشخصية السرطانية. وقد درج الدكتور فلاندز دونيار، الخبير في حقل الطب السيكوساماتي في أمريكا، على القول: "إن السرطان يصيب أولئك الذين يخفون مرارة مكبوتة رغم الأمزجة اللطيفة التي يتحلون بها.

ولابد أنك عرفت بعضا من الأشخاص القلقين المتوترين الأعصاب، حيث يقول أحدهم مثلاً: إنني واثق من أنني سأصاب بواحدة من نوبات الصداع التي تنتابني!" وإذا لم تكن هنالك مفاجأة سارة في انتظاره فإنه سيصاب بنوبة صداع، بكل تأكيد. وألم الشقيقه (وجع نصف الرأس)، كثيراً ما ينجم عن علة عاطفية، حيث الشخص المغلوب على أمره يجد نفسه إزاء مشكلة أو صدقة لا يستطيع مواجهتها.

وكثيرين هم الذين يقولون: "أشعر أنني سأصاب بالزكام" أو أنني واثق من أنني سأمرض". ولعلك سمعت أحدهم يقول: "لقد تبللت قدماي البارحة، وهذا سبب تفاقم الروماتزم لدي اليوم". وربما سمعت فتاة شابة تقول: "في الأسبوع القادم يحين موعد حفلة الرقص السنوية في المدينة، وفي ذلك إشارة لي بقرب ظهور البثور في وجهي!".

فبعض الأمراض الجسدية تظهر بشكل أوسع مع بعض الأمزجة أكثر منها نتيجة الجراثيم والالتهابات والعدوى والسموم. ونحن بشكل أو بآخر نقوم بالتعبير عن الأوجه غير المتحملة في طباعنا بواسطة الأمراض التي نعاني منها.

معرفة الذات

قد يجد أحد أفراد العائلة نفسه فريسة الزكام والسعال أو الرشح في معظم شهور السنة تقريباً. ومع ذلك فإن عضو آخر من أفراد العائلة يظل بمنجاة من هذه الأمراض رغم تعرضه لنفس الجراثيم ورغم أنه يعيش وسط نفس الظروف.

إن الفارق هو بين مزاج الشخصين. وإذا كنا متيقظين تماماً لطبيعة مزاجنا، أو بالأحرى لـ "الحيل الخفية" لوجهات نظرنا، نستطيع أن نعرف الكثير عن أنفسنا من خلال الأمراض التي تصيبنا.

فوقوعنا في الزكام المألوف مثلاً، ما هو في الحقيقة سوى طريقة أخرى لقول: "لا أستطيع مواجهة الحياة، فالأمر عسير علي، وكل شيء هو فوق طاقتي.."

وعلى نحو مشابه فإن التهاب الجيوب الأنفية يصيب الشخص الذي يعاني من الحزن ومن الدموع الحبيسة، ومن مأساة سرية داخلية. كثيراً ما تتحكم بمثل هذا الشخص حالة من المعاناة، أو من إحساس لا واع بالذنب.

وتميل القرحة المعدية لإصابة الشخص الذي لا يزال في صراع بين التواكل الصبياني والاستقلال الثائر. وتصلب الشرايين، كما يلاحظ، يتجه لإصابة الأشخاص الذين في طبعهم تسلّط أو عدوان، والذين لا يحسنون التعبير عن مشاعر الحب صراحة، وكثيراً ما يفعلون الخير بطريقة عملية، ويكونون في العادة جادين في عملهم ولديهم إحساس قوي بالمسؤولية. ولكن عدم مرونة عواطفهم تجد طريقها في تصلب الشرايين أو العضلات. إن هؤلاء الأشخاص بحاجة لأن يتعلموا كيف يعبرون عن أعمق مشاعرهم بتلقائية ووضوح وطلاقة.

وكثيرا ما تكون الأمراض الجلدية مجرد تعبير جسدي عن شعور عميق بالفشل أو إحساس خفي بالذنب.

كانت إحدى الممثلات تقوم برحلة فنية خارج المدنية التي تقطنها، فوقعت فريسة نوع شديد من الالتهابات الجلدية. وفشل أطباء الأمراض الجلدية في إيجاد علاج للحساسية التي كان يفترض أنها تعاني منها. ومن ثم قام أحد اختصاصي التحليل النفساني ببحث مشكلتها، فاكتشف أنها على الرغم من استطاعتها إزالة أسباب الصداع في نفسها بشكل واع. فإن السبب الحقيقي لمرضها الجلدي كان شعورها بالذنب الذي كانت تكبته، نتيجة تركها طفلها في رعاية مربية، لتستطيع تحقيق طموحها في القيام بالجولة.

وعدم التمتع بالراحة من الأسباب التي تؤدي للتعب، فقد تأخذ إجازة من العمل ولا نعرف كيف نتمتع بها باختيار المكان غير الملائم أو الظروف الغير ملائمة. والعمل نفسه قد يكون غير ملائم بالنسبة لمقدرتنا الجسمية أو الفكرية أو النفسية فيؤدي إلى التعب والإرهاق.

والتوازن العقلي معناه أن يكتسب الإنسان السيطرة على نفسه ولا يترك للإيماءات الخارجية والداخلية زمام نفسه.

ينبغي أن تتحكم في شعورك ولا تترك للفرح واللذة والخوف والقلق والحسد والغيرة أن تعكر عليك صفاء نفسك وهدوء تفكيرك أو تؤخر أفعالك أو تعرقلها. فلكي تصل إلى نتيجة طيبة ينبغي أن تصبح مسيطراً على شعورك، كي يتوافر لك الاتزان.

لا أحد يستطيع أن ينوب عنك في تربية شعورك أو إحساسك وهذه أهم نقطة في تربية ذاتك. فالشعور الذي لا يخضع لسيطرة صاحبه يسبب له ألوان الشقاء والوساوس ويقيم في طريقه العراقيل التي توقفه عند كل خطوة

يخطوها ، فإذا بقوى غريبة تدفع بك إلى اليمين تارة وإلى اليسار تارة دون سيطرة من ذاتك.

لكي تتجنب هذه المتاعب وألوان الشقاء ينبغي أن تكون مزوداً بالهدوء والاتزان الداخلي. فمن ليس عندهم هدوء واتزان عقلي تجدهم مفرطون في إحساسهم، وأتفه الحوادث تترك في نفوسهم أثراً عنيفاً حاداً وتثير رد فعل مبالغ فيه سواء بالفرح أو بالغضب أو بالحسد أو بالقلق أو بالفزع أو باليأس ونفاذ الصبر. وهذه تنزف الطاقة العصبية وتبعد عن طريق الصحة والنجاح والسعادة.

الطريقة المثلى لوقف هذه الآثار السلبية المفسدة لحالتك المعنوية أن تسعى لتوازن مزاجك وتنمية الهدوء والاتزان.

عوّد نفسك العمل المباشر فمتى عزمت على فعل شيء يجب أن تنفذ بغير تأخر. ولكي تقدر على هذا التنفيذ المباشر زد من قوة حماستك.

الشخص المتزن ينفق طاقته بطريقة منتظمة متساوية بحيث لا يحدث فيها أي تغيرات مفاجئة. فحماسته لا تكون قوة ضغطها في يوم عشرين كيلوغراماً مثلاً، وفي اليوم التالي كيلوغراماً واحداً. إنه لا يكون متفائلاً في ساعة ومتخاذلاً فاقد الهمة في الساعة التالية.

والاتزان يسمح لك بطاقة احتياطية تستخدمها عند الحاجة. فإذا فاجأك طارئ يحتاج إلى مجهود أكبر مما تعودت بذله وجدت عندك رصيداً تنفقه في هذه المهمة غير المنتظرة بكل يسر وسهولة.

كما أن الاتزان يجعل المرء على الدوام هوَ هوَ لأنه يسمح بمواجهة كافة الظروف والمواقف المتباينة في هدوء وثقة وانتصار.

فالشخص المتزن لا يكره اليوم أحداً كان يحبه بالأمس. ولا يقبل في الصباح ويشيح بوجهه في المساء. ولا يندفع في الغضب أبداً أو يستولي عليه الخوف والقلق. فالاتزان ينبوع للهدوء وامتلاك النفس والثقة بها والسيطرة عليها.

تدرب على الاتزان بأن تكرر على نفسك إيحاء كهذا:

لي في حياتي هدف معين ومحدد. وهو تقدمي جسمياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً أقصى تقدم. فهذا الإيحاء المستمر هو الأساس الذي يجب أن تبني عليه كل شيء. وإن رسمت على الدوام برنامجاً لهدفك وعملك قبل بدايته يتضمن جميع النقاط والتفاصيل بعد دراسته ومراجعته فلن تصاب بخيبة الأمل أو تأخذك المشاغل غير المتوقعة فجأة. فلا تترك لنفسك العنان للشرود مع كل موجة من موجات المزاج. ولا تهتم إلا بما قررت أنه هدفك وواجبك.

لا تدع مجالاً للخوف والذعر يستولي عليك، واحتفظ بهدوئك وابتسامتك في الوقت الذي يتوقع فيه منافسوك وأعداؤك أن يردوك مهزوماً ومتخاذلاً. فإن ذلك سيكون أول نصر لك عليهم. ولا تنشد الانتقام بل إجعل كل همك أن تنهض بسرعة على قدميك وأن تعود سيرتك الأولى واجعل إرادتك مبنية على الثقة والإيمان وعلى الحق والخير. وفي هذا الاعتماد إلى عقلك الباطن الذي سيعمل حسب ما تعتقد وتوحي إليه، فاجعله يعتقد في ثباتك ونصرك كي يمد لك يد المساعدة.

والاتزان ليس ملكة قائمة بذاتها بل عدة خصال ومزايا. ويجب عليك أن تنمي هذه المزايا والخصال في نفسك:

الاستمرار:

أول خصلة يتكوّن منها الاتزان هي الاستمرار. والاستمرار يكفل دوام النشاط الذي تبذله المراكز الدماغية الأخرى. ويقلل أو يمنع الوقفات المفاجئة والانطلاقات المفاجئة أيضاً وجميع التغيرات السريعة الحادة التي تضر الجسم والجهاز العصبي.

ولكي تنمي ملكة الاستمرار فيك يجب أن تعود نفسك أن لا تبدأ عملاً إلا وأنت قد قررت الاستمرار فيه إلى أن تتمه. فإن كنت مثلا تحاول حل مسألة رياضية فيجب ألا تتركها حتى تصل إلى حلها. وإن بدأت قراءة كتاب فيجب أن تتم قراءته. وإن بدأت في مذاكرة درس فحدد مدته مقدماً وافرغ منه في حدود هذه المدة التي عينتها وإن قررت عمل ربع ساعة في التمرينات الرياضية فاجعلها ربع ساعة بدون نقص أو زيادة وهكذا في جميع أمورك.

الإخلاص:

تستطيع التدرب على هذه الملكة بأن تضع لنفسك قواعد وبرامج فيها الفضل والخير وتصل إلى تنفيذها بكل إخلاص ما دمت قد قررتها بعد رويّة وتفكر، وسواء كانت هذه القواعد متعلقة بالمهم من الأمور أو غير المهم كما تقول: يجب أن آكل ببطء، يجب أن أمتنع عن الفلفل الأسود والتوابل المهيجة للمعدة والأعصاب الخ.

النظام:

يجب أن تراعي النظام في تفكيرك وفي مكانك وزمانك فتجعل لكل شيء مكاناً، ولا تضع الشيء إلا في ذلك المكان، وتجعل لكل فعل وقته من النهار، فلا تعمل عملاً قبل أن تضع له برنامجه وزمنه من قبل أن تبدأ. ونظم نهارك

ساعة بساعة.

السرية:

السرية هي الخصلة التي تسمح لك بإخفاء أفكارك وعواطفك ونواياك وأهدافك، فاضبط لسانك في فمك سبع مرات قبل أن تتكلم. ولا تقل إلا ما تريد أن تقول. وقل كل ما يمكن قوله حتى لا يفهمك الناس فهماً ناقصاً.

التوجس:

ليس معنى التوجس أن نسمح لهذه الخصلة بالحيلولة بيننا وبين العمل الحاسم السريع في أوانه بكل حماسة. وإنما قصارى هذه الخصلة أن تمنعنا من العمل إلا بعد تفكير وتقرير.

احترام الذات:

معظم الناس حذرون أكثر مما ينبغي مترددون جبناء ذلك أنهم لا يحترمون أنفسهم الاحترام الكافي. وإنما يحسبون للآخرين وأرائهم حساباً أكثر مما ينبغي. فلا تهتم مطلقاً برأي الآخرين مادمت حريصاً على احترام نفسك وتعمل أعمالاً بناءة إيجابية.

الثناء والملام:

الاهتمام بالثناء والمديح والملام إن كان أقوى من احترام الذات يجعل زمام الشخص بيد سواه فيكون مفرط الحساسية لكل كلمة أو إشارة بحيث يعيش في فزع دائم من فقدان عطف الناس ومديحهم أو التعرض لمضايقتهم. ومثل هذه الشخصية تعاني على الدوام من أعصابها ولا تبني حكمها على

شخص صحيح. فاستقلال الرأي عنوان الشجاعة الأدبية والنضج ويقظة الضمير الشخصي. ومن ليست لديه هذه الصفات يبقى خاملاً ضعيفاً ألعوبة في يد من حوله.

الحزم:

الحزم ميزة تجعلك شديد الاهتمام بقراراتك وأهدافك. والحزم والاستمرار صفتان متكاملتان ينبغي الحرص عليهما معاً.

البعد النفسي (السيكولوجي)
لتغيرات الحياة العصرية

يبدو أن صدمة الحياة العصرية ليست فقط مرض جسدي بل تهاجم أيضاً العقل والنفس. وكما ينكسر الجسم تحت شدة التنبيه البيئي الزائد ، فإن العقل وأساليب أحكامه عندما يزيد الحمل عليه، يسلك بزيغ وخطأ وضلالة، وتغمر النفس الكآبة والقلق والتوتر والضغوط النفسية.

وإن آلة التغيير بدون تمييز أو إدراك سابقين، ربما تقلل من أهميتها في صحة أولئك الذين هم أقل مقدرة على التكيف، وحتى مقدرتهم الذاتية على التصرف بتعقل لأجل مصلحتهم.

ما نرى حولنا من انهيار مُربك ومضطرب – انتشار استعمال الأدوية، انفجار تيار التخريب، العنف غير الموجه، سياسات الإباحية، التفكير العدمي، مرض البلادة وجمود الملايين – يمكن فهمه جميعاً أكثر بإدراك ومعرفة صدته بصدمة الحياة العصرية. هذه الأشكال من عدم المنطق الاجتماعي ربما تعكس تلف وفساد القرار الشخصي – تحت أحوال عالية من الحافز والمحرك البيئي.

علماء النفس الفيزيولوجين بدراستهم تأثير التغير على العضويات المختلفة أظهروا أن التكيّف الناجح يمكن حدوثه فقط عندما يكون مستوى التنبيه – كمية التغيير والتجدد في البيئة – ليس قليلاً جداً وليس عالياً جداً.

يقول البروفسور د. بيرلي من جامعة تورنتو "إن الجهاز العصبي المركزي C.N.S. للحيوانات الأعلى، كُون للتكيف مع البيئة التي تنتج درجة محدودة من

التنبيه (Stimulants) ... إنه لا يعمل طبيعياً بأحسن حالته في البيئة التي تزيد الضغط أو الحمل عليه. وهو يشير إلى نفس النقطة من حالة البيئة التي يقل تنبيهها.

بالحقيقة التجارب على الغزلان، الكلاب، الفأر، والرجال جميعها يشير إلى وجود ما يمكن تسميته بـ "مجال التكيّف Adaptive Range" الذي تحته أو فوقه تفشل ببساطة قدرة الفرد على التكيف.

الفرد تحت تأثير التنبيه الشديد The Over Stimulated Individual

غالباً ما يجد الجنود أنفسهم في المعركة محاطين في بيئة متغيرة بسرعة، غير مألوفة، ولا يمكن إدراكها. القذائف تسقط من كل جهة. والرصاص يصفّر بكل اتجاه. وتأجج القذائف يضيء السماء. الصياح والانفجارات تملأ الآذان. الأحوال تتغير من لحظة إلى لحظة. لكي يعيش في مثل هذا الجو العالي التنبيه، يساق الجندي إلى العمل بأعلى مستوى من تكيّفه. وأحيانا يدفع أبعد من حدود إمكانياته.

خلال الحرب العالمية الثانية كان جندي يحارب مع قوة الجنرال ونفيتس خلف خطوط العدو في بورما. ومن العجيب أنه نام بينما عواصف الرصاص تتناثر من حوله. وقد أظهرت التحريات اللاحقة أن هذا الجندي لم يكن فقط يتفاعل ببساطة مع التعب الجسمي أو نقص في النوم، لكن مستسلم إلى نوع من البلادة والجمود القاهر.

الإعياء الداعي للموت كان بالحقيقة عاما، بين فرق حرب العصابات أو الأدغال الذين اخترقوا خلف خطوط الأعداء حتى دعيت هذه الحالة من الأطباء البريطانيين بإعياء الاختراق الطويل، حيث يصبح الجندي الذي يقاسي منه، غير قادر أن يقوم بأبسط الأشياء لنفسه ويبدو أن لديه عقل الطفل، هذا السبات

والخمول المميت، ليس فقط خاص بفرق حرب العصابات. فقد أصيبت به مجموعات من فرق الحلفاء التي احتلت نورماندي. وقد ذكر الباحثون بعد دراسة ٥,٠٠٠ حالة اشتركت في القتال أن هذه الحالة من الإعياء والجمود هي ببساطة آخر مرحلة من عملية معقدة من التدهور السيكولوجي.

التلف العقلي ابتدأ بالتعب. وتبعه الارتباك وحدة طبع عصبية. وأصبح الشخص بحساسية زائدة لأي تنبيه خفيف من حوله. وهو يضرب الأرض من أقل إثارة. وقد أظهر علامات حيرة وارتباك. وظهر أنه غير قادر أن يميز صوت النار من العدو من غيرها من الأصوات الغير محددة. كما أنه أصبح متصلباً، قلقاً. ولم يعرف رفاقه متى سينفجر غضبا، وحتى عنفاً، إجابة لأي حالة صغيرة من الإزعاج. وابتدأت آخر مرحلة من الإنهاك العاطفي. الجندي ظهر كأنه فقد إرادة الحياة. وترك صراع المحافظة على نفسه، وإرشاد نفسه بتعقّل خلال المعركة. وبدا بليداً منهك. متخلفاً عقلياً وجسمياً، مشغول البال، حتى أن وجهه أصبح كئيبا وبليداً وعديم الشعور. القتال للتكيف انتهى بالفشل. ووصلت مرحلة الانسحاب الكامل.

دراسة السلوك في حالة نشوب الحريق، الفيضان، الزلازل وغيرها من الحوادث، أظهرت أن الرجال يسلكون بصورة غير عقلية أو منطقية ضد منفعة أنفسهم، عندما يجدون أنفسهم في حالات تغير وتجدد عالي وشديد. حتى أن أكثر الناس استقراراً وثباتاً، وغير مصابين جسدياً، يمكن أن يصابوا بحالات من عدم التكيف. وغالباً ما يخضعون إلى فوضى وارتباك كامل وذهاب العقل، ويبدون غير قادرين على عمل أي قرار معقول ومنطقي.

في الكوارث يمكن رؤية الأفراد منغمرين سيكولوجياً. والسبب يمكن إرجاعه إلى درجة عالية من التنبيه البيئي. ضحية الكارثة يجد نفسه فجأة محاصراً وفي حالة تغير وتحول للأشياء المؤلوفة. حيث كان منزله موجوداً، ربما

لا يوجد أي شيء إلا الدخان. ربما يتقابل مع خزانة أو طاولة طافية على سطح الماء ..الخ. فالبيئة مليئة بالتغير. وردة الفعل هي الارتباك، القلق، التهيّج، والانسحاب إلى الجمود والبلادة.

صدمة التمدن والثقافة Culture Schock

يقاسي المسافر الذي انغمس بدون تحضير ملائم في ثقافة وتمدن غريب من انهيار أو عدم التكيف والتوجه والانسجام في هذا المحيط الجديد. المنظر هنا يكون المسافر في سلام ودون أي خطر. مع ذلك الحالة تتطلب تكيف متكرر للأحوال الجديدة.

الحالة هنا بالنسبة إلى المختص النفساني د. لندستد، هي نوع من عدم ضبط تكيف الشخصية الذي هو رد فعل إلى محاولة غير ناجحة للتكيف للناس والمحيط الجديد.

الشخص المصدوم ثقافياً وتمدناً، يجبر على التخبط مع حوادث وأشياء وعلاقات غير مألوفة وغير متوقعة. وأساليب هذا المسافر المعتادة لإنجاز الأشياء – حتى الأعمال البسيطة مثل إجراء مكالمة تلفونية – لم تعد ملائمة. المجتمع الغريب ربما يكون يتغير ببطيء، مع ذلك يبدو كل شيء جديد بالنسبة له. الإشارات، الأصوات وغيرها من العلاقات والإشارات السيكولوجية تتخطاه وتتجاوزه بسرعة قبل أن يتمكن من التقاط معناها. الخبرة لديه تأخذ جواً سريالياً. كل كلمة وكل عمل يطلق بدون إدراك أو يقين.

بهذا الوضع يصل التعب أسرع من العادة. وبصحبته المسافر إلى هذه البيئة والثقافة غالباً ما يختبر ما يصفه د. لندسدت بشعور ذهني باطني من الضياع وحاسة من الاعتزال والوحدة.

عدم التوقع الصادر من الجو والمحيط الجديد تقلل من شعوره بالحقيقة، لذا فإنه يشتاق كما يقول برفسور لندسدت، إلى محيط وبيئة فيها إرضاء وإشباع لحاجات مهمة جسمية وسيكولوجية يمكن توقعها، وأكثر حقيقة بالنسبة له. إنه يصبح قلقاً، مرتبكاً، وغالباً يظهر بليداً جامداً. ويستنتج د. لندسدت أن "صدمة الثقافة" يمكن النظر إليها كرد فعل للضغط بالانسحاب العاطفي والذهني".

ضربة الحواس Bombardment Of The Senses

التنبيه الزائد يؤدي إلى سلوك سيء التكيف. ويمكن أن يحدث على ثلاث مستويات مختلفة على الأقل: حسي، تفكيري، قراري.

الحسي: التجارب في الحرمان الحسي، عندما أبعد المتطوعين عن التنبيه العادي لحواسهم أظهروا أن غياب التنبيه الحسي للتجدد يمكن أن يؤدي إلى حيرة وتشوش وإرباك ووظائف عقلية عاجزة. وبنفس الإشارة التنبيه الحسي غير المنتظم والمشوش يمكن أن يؤدي إلى تأثير مشابه.

الحماس الديني والسلوك الشاذ لبعض الهيبين قد ينتج لبس ببساطة من سوء استعمال الدواء، لكن من تجارب جماعية من خلال الحرمان الحسي وأيضاً من غزارة الحس. ترتيل أغنيات مطردة النغم ونسق ممل، محاولة تركيز انتباه الشخص على الباطن، الحس الجسدي مع إبعاد التنبيه الخارجي، هي جهود إلى تحريك إثارة وآثار غريبة، وأحياناً آثار هلوسة من جراء قلة التنبيه.

في نهاية السلم نلاحظ درجات ثقيلة ووجوه معقدة دون تعبير من الشباب الراقصين في الأودينوريوم الكبير لموسيقى الروك، حيث تظهر الأضوية، وشاشات سينمائية، صراخ بأعلى النغمات، وصياح، أزياء غريبة الشكل،

أجساد مطلية بألوان مختلفة، جواً حسياً متميزاً بشحنة عالية، وعدم التوقع الشديد، والبدع الجديدة.

إن قدرة الكائن على التكيف مع شحنة حسية يعتمد على تركيبه الحيوي الفيزيولووجي أو طبيعة أعضائه الحسية وسرعة سيل المنبهات والمؤثرات من خلال جهازه العصبي يضع حدوداً حيوية بيولوجية على كمية البيانات والمعلومات الحسية التي يستطيع تلقيها. وإذا فحصنا سرعة نقل الإشارة بين الكائنات المختلفة، نجد أنه كلما كان مستوى التطور أدنى، تكون الحركة والاستجابة أبطأ.

إن محدودية أعضاء الحس والجهاز العصبي يعني أن العديد من الحوادث البيئية تحصل بمعدل سريع جداً تزيد عن قدرتنا على متابعتها. وعندما تصلنا الإشارات باستمرار وتكرار، فهذا يعطي معرفة لهذه النماذج كما يعطي صورة تمثيل عقلي للواقع والحقيقة.

شحن وتكديس المعلومات الزائد Information Overload

إذا كان زيادة التنبيه على المستوى الحسي الذي به ندرك الحقيقة فيزيد التشويش. وزيادة التنبيه يتدخل في مقدرتنا على التفكير، بينما بعض رد الفعل الإنساني غير إرادي، فإن بعضه الآخر يسبقه فكر واعي، وهذا يعتمد على مقدرتنا للامتصاص وممارسة، وتقدير وحفظ المعلومات.

السلوك العقلي المنطقي، بحد ذاته، يعتمد سيل من البيانات والمعلومات غير المنقطع من البيئة. ويعتمد على قوة الشخص على الأقل بنسبة نجاح معتدلة، نتائج أعماله الذاتية. ولعمل هذا، عليه أن يكون قادراً على التوقع كيف يستجيب المحيط والبيئة لأعماله وتصرفاته. وهكذا فسلامة العقل الإنساني

ذاتها ، تتعلق بمقدرة الإنسان على التنبؤ بمستقبله المباشر الشخصي . على أسس من المعلومات مغذاة من البيئة .

عندما ينغمس المرء في متغيرة سريعة أو علاقة محملة بالحداثة والتجدد مهما كانت صحة التوقع والتنبؤ لديه ، لا يستطيع أن يعمل التقديرات المعقولة الصحة التي يعتمد عليها السلوك العقلي الصحيح .

لتعويض ذلك ، ولإرجاع صحة عمله وتقديره للمستوى العادي ، على الإنسان أن يحصل وينسق معلومات أكثر من السابق . ويجب أن يعمل هذا بدرجة عالية جداً من السرعة . باختصار ، كلما كانت البيئة أكثر تغيراً وتجدداً ، كلما زاد احتياج الفرد للتنسيق لعمل قرارات منطقية فعالة .

مع ذلك ، كما أنه يوجد حدود لكمية الشحنة الحسية التي يمكن قبولها ، يوجد ضبط وتقييد على مقدرتنا لتنسيق وبرمجة المعلومات . وفي كلمات جورج ملر من جامعة روكفلر "يوجد حدود شديدة على كمية المعلومات التي يمكننا أن نستلمها ، وننسقها ، ونتذكرها" . بتصنيف المعلومات ، باستخلاصها وتفنيدها وتبويبها وإعطائها رموزاً معينة بطرق متنوعة ، يمكننا أن نمد ونوسع هذه الحدود . مع ذلك هناك دليل واسع يبين أن قدرتنا محدودة .

لكشف تلك الحدود الخارجية ، السيكولوجيون وخبراء الاتصالات ، وصفوا اختباراً يدعونه "سعة القتال" للكائن البشري . وهم متفقون على مبدأين :

الأول أن الإنسان لديه سعة محدودة لاستيعاب المعلومات .

والثاني ، أن زيادة تحميل المعلومات للجهاز الإنساني يؤدي إلى انهيار خطير للإنجاز . ويقول د . جيمز ملر من معهد أبحاث الصحة العقلية من جامعة متشغن "حشد الفرد بزيادة المعلومات أكثر مما يستطيع تمثيلها وتنسيقها والتفاعل معها ، قد يؤدي إلى تشوش واضطراب عقلي" . وهو

بالحقيقة يقترح ويقول أن زيادة المعلومات قد يمكن نسبته إلى أشكال عديدة من الأمراض العقلية.

ضغط اتخاذ القرار Decision Stress

كثير من الأفراد المحصورين في بيئات وأجواء مملة وبطيئة التغير يتشوّقون إلى كسر هذه البيئة وإلى أعمال جديدة أو أدوار تتطلب منهم عملاً أسرع وقرارات أكثر تعقيداً. لكن في حياتنا العصرية تراهم يتمتمون قرارات، قرارات ... وهم يتسابقون بقلق من عمل إلى عمل. الدفع المتسارع وقرينه السيكولوجي العابر يجبرنا لتسريع إيقاع القرارات الشخصية والعمومية التي نقوم بها. والحاجات الجديدة، والطوارئ والأزمات تتطلب استجابات سريعة.

مع ذلك حداثة الأحوال تحمل معها تغير ثوري في طبيعة القرارات المطلوب عملها. الحقن السريع للتجدد والحداثة في البيئة يقلب الميزان الحساس من القرارات المبرمجة والغير مبرمجة في مؤسساتنا وحياتنا الشخصية.

لكل واحد منا الحياة خليط من النوعين: القرارات المبرمجة والغير مبرمجة. إذا كان هذا المزيج عالي جداً بالقرارات المبرمجة. فإننا نبحث عن طرق، حتى بدون وعي، لجلب التجدد والحداثة إلى حياتنا، وبذلك نغير مزيج أو خليط القرارات.

لكن إذا كان هذا المزيج عالي جداً بالقرارات الغير مبرمجة، إذا أُصبنا وضغطنا بعديد من الأحوال الجديدة، تصبح البرمجة غير ممكنة، وتصبح الحياة فوضى وقاسية ومليئة بالقلق، مدفوعة إلى نقطة نهايتها القصوى "مرض عقلي نفساني".

كتب بيرمن غروس "السلوك السوي، يحتوي دائماً على مزيج دقيق مركب من الرتابة (الروتين) والإبداع". الروتين ضروري لأنه يطلق الطاقات الخلاقة

للتعامل مع النظم المحيرة للمشاكل الجديدة التي تكون معالجتها بالروتين عمل غير منطقي.

عندما نكون غير قادرين على برمجة حياتنا، نقاسي ونتألم. وقد كتب وليم جيمس: "لا يوجد أتعس من الشخص .. الذي يحتاج كل إشعال سيجار لديه، وشرب كل فنجان .. والبدء بكل عمل بسيط، يحتاج إلى نظر وتفكر". لأنه حتى يمكننا برمجة سلوكنا بشمولية، فإننا بذلك نضيع كميات هائلة من سعة تنسيق المعلومات على أشياء تافهة.

لهذا السبب نشكل العادات. لاحظ استراحة غذاء لأحد الاجتماعات، وارجع عند انتهاء الاستراحة إلى غرفة الاجتماع. ترى تقريباً كل الأعضاء يبحثون عن نفس مقاعدهم التي جلسوا عليها سابقاً. لقد وضع بعض علماء الإنسان والبيئة (الأنثروبولوجيا) نظرية "المناطقة – قطعة الأرض Territory" لشرح هذا السلوك – إن الإنسان دوماً يحاول أن يحمل أرضا خضراء. وشرح بسيط لهذه الحالة هي الحقيقة أن البرمجة تحفظ المعلومات – سعة التنسيق.

فاختيار ذات المقعد يوفر علينا حاجة معاينة وتقدير إمكانيات أخرى.

وفي سياق مماثل، نستطيع أن نتعامل مع عديد من مشاكل الحياة بثمن قليل من القرارات المبرمجة. التغير والتجدد يرفع السعر العقلي النفسي (السيكولوجي) لعمل القرار.

إذا غيرت تفكيرك تتغير حياتك

هناك قانون في علم النفس يقول بأنه إذا شكل المرء في ذهنه صورة لما يود أن يفعله، ثم احتفظ بهذه الصورة وتعلق بها لفترة طويلة بما يكفي، فإنه يتحول إلى ما تخيله تماماً.

إن من أهم المبادئ العقلية والروحية التي تم اكتشافها هو أن يصير المرء ما يفكر بشأنه معظم الوقت. إن عالمك الخارجي يشبه كثيراً صورة مرآة لعالمك الداخلي. وما يجري خارجك ما هو إلا انعكاس لما يجري بداخلك.

وإن عقلك يحتوي على طاقة هائلة. وإن أفكارك تتحكم وتحدد كل ما يحدث لك تقريباً. بوسع أفكارك أن ترفع أو تخفض معدل ضربات قلبك، وأن تحسّن من عملية الهضم لديك أو تجعلها متعسرة، وأن تغير التركيب الكيميائي لدمك، وأن تساعدك على النوم أو أن تبقيك ساهراً طوال الليل.

ويمكن لأفكارك أن تحمل إليك السعادة أو الحزن، وقد يتم ذلك على الفور أحياناً. وأن تجعلك يقظاً ومنتبهاً، أو مشوش الانتباه ومحبطاً. وأن تجعلك محبوباً من الآخرين أو مرفوضاً، تشعر بالثقة أو غير آمن، إيجابياً أو سلبياً. كما يمكن لأفكارك أن تجعلك ناجحاً أو فاشلاً، ثرياً أو فقيراً، محترماً من الآخرين أو متجاهلاً، ويمكن لأفكارك وما تستدعيه من أفعال أن تشكل حياتك. وإن أفضل ما في الأمر كله أن أفكارك تحت سيطرتك تماماً.

إنك عبارة عن حزمة من الأفكار، والمشاعر، والاتجاهات النفسيةِ، والرغبات والخيالات، والمخاوف، والآمال، والشكوك، والآراء، والأهداف،

والطموحات، وكل تلك الأشياء في تغير مستمر، من ثانية إلى أخرى أحيانا. ويؤثر كل عامل من عوامل شخصيتك تلك في العوامل الأخرى، وبطرق لا يمكن توقعها أحياناً. إن حياتك في مجملها هي ثمرة التداخل والتفاعل ما بين تلك العوامل والأفكار والمشاعر والرغبات.

وتؤدي توجهاتك، إيجابية كانت أم سلبية، بناءة أو هدامة، إلى ما يلازمها من خيالات وانفعالات، وأفعال لها أثرها على حياتك وعلاقاتك. كما أن توجهاتك، تعتمد على خبراتك السابقة وقناعاتك الأساسية بشأن الطريقة التي من المفترض أن تجري بها الأمور.

إذا غيرت طريقة تفكيرك بشأن أي جانب من جوانب حياتك، فسوف تغير طبيعة مشاعرك وسلوكك في هذا الجانب. ربما أنك تستطيع أن تقرر فيم تفكر، فإن لديك القدرة للإمساك بزمام السيطرة التامة على حياتك.

قانون الاعتقاد

ينص قانون الاعتقاد: أياً كان ما تؤمن به بإخلاص وثبات فسوف يصير حقيقة واقعة. إنك تتصرف دائماً بالأسلوب الذي يتفق مع أعمق وأقوى معتقداتك، سواء كانت صحيحة أو خاطئة. وجميع هذه المعتقدات مكتسبة بالتعلم. ففي الماضي، لم تكن لديك هذه المعتقدات والأُطر الفكرية. فبدرجة كبيرة تقوم معتقداتك بتشكيل واقعك وحياتك.

إن أكثر المعتقدات ضرراً، والتي من الممكن أن نحوذها هي المعتقدات التي تضع حدوداً على ذاتك. إنها تلك المعتقدات بشأنك وبشأن نفسك التي تعوقك عن التقدم والنجاح. وأغلبها لا أساس له من الصحة، وما هي إلا ثمرة لمعلومات تلقيتها بلا مساءلة أو نظر، منذ الطفولة المبكرة في أغلب الأحوال. وحتى لو كانت غير صحيحة، فإذا صدقت وسلّمت بأنك محدود القدرة في بعض المناحي،

مثل أن تتمتع بصحة رائعة وتحظى بالسعادة وتجني المال الوفي، سيصبر هذا واقعك الحقيقي. كما أشار ريتشارد باشي في كتابه "أوهام Illusions": "لو أخذت تدافع عن أوجه قصورك وتبررها، لاشك أنها ستتحول إلى حقائق مؤكدة".

قانون الجاذبية الروحي

ينص قانون الجاذبية على أنك "مغناطيس حي" وأنك تجذب حتماً إلى حياتك من الأشخاص، والأفكار، والفرص، والظروف، كل ما يتناغم مع أفكارك الغالبة عليك.

حين تفكر في أفكار إيجابية، متفائلة، محبة، ناجحة، فإنك تخلق مجالاً حيوياً من المغناطيس، يجذب الأمور نفسها التي تفكر فيها تماماً كما يجذب المغناطيس إليه ذرات الحديد. إذا احتفظت بعقلك في حالة تركيز صافية على ما ترغبه، وتجنبت التفكير فيما لا ترغب، ستجذب كل ما تحتاجه لبلوغ أهدافك، في الوقت الذي تصبح فيه مستعداً تماماً. لذا غير من تفكيرك تتغير حياتك.

مقياس الأفكار بثمارها

قال الفيلسوف برتراند راسل: "إن أفضل دليل على إمكانية القيام بأمر ما هو أن هناك آخرين قد قاموا به فعلاً". وتعلمنا الحكمة القديمة طريقة قياس مدى صحة أي مبدأ بالقول: "بثمارها تعرف الأشجار". أي بنتائجها تعرف الأعمال.

إن السؤال الذي تحتاج لطرحه فيما يخص أية فكرة هو: "هل توتى ثمارها؟" و"هل ستجلب ما ترغبه من نتائج؟" لقد قال عالم الاقتصاد الحائز على جائزة نوبل ميلتون فريدمان: "إن المقياس الوحيد الحقيقي لأية نظرية أو فكرة هو قدرة المرء على توقع نتيجتها المستقبلية بمنتهى الدقة".

أن الأفكار والمبادئ التي يتم اختبارها وتثبتت صحتها في حياة وخبرات ملايين الأشخاص، هي في حد ذاتها مثل أي مبدأ من مبادئ الطبيعة تغيير محايدة. الطبيعة لا تحابي أحد ولا تعادي أحد، فهي تعامل الجميع سواء بسواء. فأياً كانت البذور التي زرعتها في الأرض ستثمر طبيعياً. وأياً كانت الأفكار التي زرعتها في عقلك، ستثمر طبيعياً كذلك.

صفحة بيضاء

إن أول من اقترح فكرة الصفحة البيضاء هو الفيلسوف ديفيد هيوم. وتقول هذه النظرية: إن كل شخص يأتي إلى هذا العالم بلا أية أفكار أو آراء على الإطلاق، وكل ما يفكر به الشخص أو يشعره يكون مكتسباً منذ مرحلة الطفولة فصاعداً. وحيث أن عقل الطفل يكون صفحة بيضاء فإن كل ما يمر به من أشخاص وتجارب تترك علامة لديه. ويصبح الشخص البالغ ما هو إلا الإجمالي الكلي لكل ما تعلمه وشعر به ومر به من تجارب خلال نموه. وما يقوم به الراشدون فيما بعد، وما يصيرون إليه هو محصلة هذا التأهيل والتكيف المبكر منذ الطفولة. وقد قال أرسطو: "أياً كان ما يتأثر به الفرد يعبر عنه".

لعل أعظم اكتشاف عن الطبيعة البشرية خلال القرن العشرين هو الاكتشاف صورة الذات. ومفاد هذه الفكرة أن كل شخص يكتسب مجموعة من المفاهيم بشأن ذاته ابتداءاً من لحظة مولده. وتتحول صورتك عن ذاتك تلك عندئذ إلى البرنامج المهمين للكمبيوتر اللاوعي في ذهنك أي في عقلك الباطن الخفي، ليحدد كل شيء يجول في عقلك، كل ما تقوله وما تشعر به وتقوم به. لهذا السبب فإن كل تغيير يجري في حياتك الخارجية يبدأ بتغيير في الصورة الذاتية للإنسان، أي أنه يبدأ بتغيير في الطريقة التي تفكر بها مشاعرك حيال ذاتك وعائلتك. يقول تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

وعندما تؤمن بأن شيئاً ما حقيقة، فإنه يتحول إلى حقيقة بالنسبة لك، أياً كانت تلك المسألة ومدى صدقها.

غير من مفاهيمك

إذا أردت أن تغير أداءك وما تحرزه من نتائج في أي ناحية من نواحي حياتك، ينبغي عليك أن تغير من صورتك الذاتية – أو من مفاهيمك عن نفسك – فيما يختص بهذه الناحية من حياتك. هذه المفاهيم ليست موضوعة. فهي لا تعتمد دائماً على حقائق. لكنها بدلاً من ذلك تعتمد اعتماداً كبيراً على ما تتلقاه من معلومات وتتقبله كحقيقة واقعة، دون ما يعزز ذلك أحياناً برهان أو دليل.

إن نقطة الانطلاق لكي تحرر إمكانياتك، وتنجز أكثر مما أنجزت قبل ذلك، تتم عن طريق تحدي مفاهيم محدودية الذات، وإنك تستطيع أن تبدأ هذه العملية عن طريق تخيل أنها مهما كانت فهي غير صحيحة وغير حقيقية. تخيل لمدة دقيقة أنه ما من حدود أمام قدراتك، وأنه بإمكانك أن تفعل أي شيء في الحياة ترغب فيه رغبة حقيقية. تخيل أن إمكاناتك غير محدودة على أي نحو. تخيل أن بوسعك تحديد وتحقيق أي هدف تضعه في عقلك. على هذا الأسلوب تبدأ في تغيير تفكيرك وتغيير حياتك.

إن نقطة الانطلاق نحو القضاء على مخاوفك، وإطلاق إمكاناتك، تتمثل في أن تعيد برمجة عقلك مثلما تعيد برمجة القرص الصلب في حاسوبك الآلي، بإدخال قناعات جديدة إيجابية وبناءة وشجاعة حول نفسك وحول مستقبلك. وكما قال راسكين: "لتكن أحلامك سامية وشامخة، وكما تحلم تصير. فإن ما تراه بعين خيالك هو الوعد الذي سيتحقق في نهاية المطاف".

السعادة تكمن في ذاتنا

شعورك بحاجة الآخرين إليك وفائدتك لهم من أبسط الطرق المؤدية إلى السعادة

نحن الراشدون نستطيع أن نتخيل ما سيكون عليه إحساسنا بالقهر والإحباط والقلق والضيق والارتباك. لكننا لا نستطيع أن نتخيل ما يعنيه أن نكون في أفضل حالاتنا: أن نعمل بأقصى ما لدينا من قوة، أن نحصل على أقصى ما تستطيع الحياة منحه. فلو كنا نعلم مسبقاً بما نبحث عنه لكان من اليسير بلوغ السعادة.

كان ابراهام ماسلو البروفيسور في علم النفس، قد عالج هذه المشكلة في مطلع حياته العلمية، قبل نحو ثلاثين عاماً. وكان هذا العالم قد عزم على دراسة أشد الناس سعادة، من بين الرجال والنساء الذين عرفهم، بدلاً من اللجوء إلى النظريات، ليرى في النهاية ما توصلت إليه خبراتهم:

⋆ محققو الذات:

وصف البروفيسور ماسلو تجربته هذه على النحو التالي: اخترت هؤلاء الناس من بين زملائي وطلابي، وأصدقائي ومعارفي، ومن الشخصيات التي كنت أجلها في الحياة العامة. فتحدثت إليهم وراقبتهم أثناء عملهم وساعات فراغهم، في جدّهم وهزلهم، كلما درست بيئتهم الاجتماعية. كانوا في معظم أوقاتهم يشبهون بقية الناس، ومع ذلك بدوا كأنهم يتمتعون ببعد إضافي لا يتمتع به

الآخرون، هو قدرتهم على استغلال طاقاتهم والتكيف مع إرادتهم وقدراتهم. وكان البروفسور ماسلو قد أطلق على هؤلاء اصطلاحه "محققو الذات".

* طبق الحساء واللوحة الفنية:

ويمضي البروفسور ماسلو قائلاً: "إن هؤلاء لا يشبهون العباقرة. ذلك أنهم لا يتمتعون بمواهب تستعصي على الشرح، ولا علاقة لهم بشخصياتهم. إن الإبداع أشبه ما يكون بالطفل الذي أخضع لنظام صارم". وكانت ثمة امرأة من بين الذين قام بدراستهم، بدا واضحاً أنها زوجة راضية عن حياتها، ولا تمارس أية هواية من الهوايات التي تواضع الناس على وصفها بالإبداع. ومع ذلك فقد كانت وجبات الطعام التي تعدها أقرب إلى الاحتفالات منها إلى أي أمر آخر. وكان ذوقها في الحرير والفضة والكريستال لا يحتمل التعد. فكانت في هذه المجالات، امرأة ذات ذوق أصيل، وفكر عبقري ونزوع إبداعي.

وقال البروفسور ماسلو: "لقد تعلمت منها أن الحساء الرفيع الذوق قد يكون فيه من الإبداع ما يفوق اللوحة الفنية من الدرجة الثانية! وتعلمت من أحد رجال الأعمال أن تأسيس شركة وإدارتها أمراً يبلغ مصاف الإبداع. كما علّمني أحد الرياضيين الشباب أن إجادة تسديد الهدف هو إنتاج جمالي لا يقل إبداعاً عن تأليف كتاب مميّز أو قطعة موسيقية رائعة، ويمكن تحقيقه إذا توفرت للإنسان الروح نفسها.

ولكن كيف يمكننا اكتشاف أمثال هؤلاء الناس؟ وأية أمور نشاركهم فيها دون أن نستخدمها.

لقد وجد البروفسور ماسلو أن معظم الناس يشركونهم بعض اتجاهاتهم، بدرجات متفاوتة:

١. النزوع إلى العمل:

يقول البروفسور: "لم أجد إنساناً سعيداً لا يلتزم بعمل يجاوز نطاق ذاته، لأن لمثل هؤلاء الناس رسالة في الحياة، وبالتالي لا يستطيعون التمركز حول ذواتهم والانطواء عليها. فالسعادة عندهم نتاج عارض للعمل الواجب".

أن تعمل عملا ترى واجبك يدفعك إليه هو أكثر الأمور بساطة لتشعر بحاجة الآخرين إليك وفائدتك لهم. ومن هنا كانت الأمهات لا يقعن فريسة المرض كمعظم الناس. وفي هذه المناسبة إن زوجة البروفسور ماسلو، هي هاوية نحت، وسألت أحد مشاهير المثّالين رأيه في تماثيلها التي كانت رديئة في ذلك الحين، فأجابها النحات: إستمري في نحتك كل صباح بعد الفطور، مقتدية بالسمكري الذي لا يهدأ حتى ينهي عمله. فاعملي كأنما حياتك متوقفة على عملك. وسترين أن نحتك قد تطور وتقدم.

٢. قبول الذات:

إن هؤلاء الناس يتقبلون أنفسهم وطبائعهم، دون شعور بالنقص أو القلق. على الرغم من أنهم يعانون في أوقات دورة الأقدار ما يعانيه الآخرون، فإنهم يتمتعون بالقدرة على احتمال ما لا يمكن تغييره، ويستمرون في لعبة الحياة. وهكذا فإنهم أقل منا تفكيراً في الماضي.

وهذا الأسلوب في قبول الذات يتيح لهؤلاء الناس الإقبال على الشيخوخة برصانة. فالنساء لا يشعرون بأنهن باقيات على شبابهن أبداً. كما لا يبالغ الرجال بالادعاء في النجاح أو احتلال أهمية تفوق أهميتهم الحقيقية، يضاف إلى ذلك أنهم لا يحاولون إخفاء مواطن ضعفهم.

وهؤلاء الناس إذ يدركون نزواتهم ورغباتهم، ويتفهمون أفكارهم، لا يحتاجون إلى التأكد من العلامة التجارية قبل أن يعلقوا على جودة الصنف، لا

يعمدون إلى طلب رأي النقاد قبل الإدلاء بآرائهم حول مسرحية أو فلم سينمائي بل يعتمدون على أفكارهم وميولهم في ذلك.

٣. احتمال الشكوك:

هؤلاء الناس يعرفون سبيل العيش مع المجهول دون شعور بالتهديد أو الفزع. يتقبلون هذه الحالة، إن لم نقل أنها تجذبهم. لا يترددون عندما يصبحون في جهل من الحقيقة — في الاعتراف بجهلهم. فأمثال هؤلاء الناس في الواقع ينشدون المجهول، بدلاً من الإصرار على الواقع والحقائق التي يعترف بها الناس كافة.

لقد كان كريستوفر كولومبوس مثلاً صارماً لهذا النمط من الناس. ذلك أنه كان يشك في إيمان معاصريه بأن الأرض مسطحة. وكان يريد الوصول إلى جزر الهند الغربية عن طريق جديد لم يسلكها أحد من قبله، فشرع في الإبحار إلى جهته، وأمامه احتمال إغراق بحارته وسفنه في الهاوية، عند حافة العالم! ولكن هذا الشأن لم يكن له أي أثر في نفسه، بينما كان بحارته في ضيق من هذه المخاوف. ولعل سبب قبوله هذا التحدي، أنه كان يؤمن، شأن كل الذين يعملون على تحقيق ذواتهم، بان ليس ثمة مغامرة بدون شكوك.

إن هذا الاستعداد لمواجهة المجهول، يتيح لهذا النمط من الناس التعامل بعفوية ويسر مع أنماط متباينة متعارضة، مهما اختلفت أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم وألوانهم ومشاربهم.

وتنسجم بهذه المناسبة قصة العالم الرياضي الشهير "هاردي" حينما تلقى رسالة من الهند كتبها موظف فقير لم يكن قد حصل على قسط يذكر من الثقافة، اسمه "راما نوجان" طلب فيها التعليق على بعض النظريات الرياضية التي بدت غريبة في نظر العالم هاردي. وبالرغم من أن معظم الناس يعتبرون مثل هذه الرسالة مغلقة غير مفضوضة — وهذا في الواقع ما يفعله العديد من

مشاهير العلماء والأدباء – تجاهل هاردي رداءه الورق واللغة التي كتبت بها الرسالة وأعطى الرسالة ما تستحقه من اهتمام.

وبعد ساعة من الدراسة تكشفت أمام هاردي عبقرية رياضية خام جديدة، ومن ثم أقنع الجامعة بضرورة استدعاء رامانوجان لينضم إلى مدرسيها، وعمل أعمال باهرة من الدراسات الرياضية الحديثة.

٤. الواقعية والحس السليم:

وهؤلاء الذين يتمتعون بحس واقعي سليم وقدرة على اكتشاف التافه من الأمور وفرزها، وتقدير ما هو زائف وخادع. إنهم لا ينظرون إلى الحياة عبر نظارات ملونة أو حلكة السواد، فيرون الأمور على حقيقتها، ولا يقحمون أمانيهم أو مخاوفهم في رؤيتهم. كما عبر أحد الذين استجوبهم البروفسور ماسلو فإن المرء لا يستطيع الشكوى من رطوبة الماء أو صلابة الصخر، أو من فوز منافس عليه.

ولما كان هؤلاء يرون الأشياء والناس من خلال نظرة واقعية، فإنهم فلما يقعون فريسة خيبة الأمل بالآخرين. وهذا ما عبّرت عنه إحدى صديقات البروفسور ماسلو حينما قالت: "كنت أعلم أن إرادة الله بالامتعاض لتأخره عن العشاء مساءاً، أو لمغادرته الحفلات مبكراً، أو لقضائه أيام العضلات الأسبوعية في مخبره".

إن هؤلاء لا يرهبون المرض والظلم من حولهم. ذلك أنهم لا يعتقدون بأنه يمكن تقويم العالم في غمضة عين، من خلال الإصلاحات الاجتماعية والسياسية. وبالتالي فإنهم لا ينظرون في آرائهم، لا يساراً ولا يميناً. وبالمقابل عرف كل منهم لحظات فقد فيها صبره وتمرّد في شبابه ثم استقام في حياة هادئة لطيفة مرحة، وعمل جاد لتصحيح الأوضاع الاجتماعية من الداخل.

٥. تذوّق أطايب الحياة:

يتمتع هؤلاء الناس بقدرة خارقة على تذوق أطايب الحياة الأساسية، المرة تلو المرة، وبتفتح وبراءة مهما بدت شاحبة في نظر الآخرين. وهكذا تبدو الأمور العادية في الحياة اليومية، كقراءة الصحيفة في الصباح، والاستعداد للعمل، والتجوال في الحديقة وزيارة الأصدقاء، وترتيب المآدب، ومشاهدة شروق الشمس، متبعاً للذة مستمرة. ولعل رؤيتهم للناس ومقابلتهم نظراتهم إلى الأمور ابتكاراً، إذ أن كل إنسان وحادثة في نظرهم تجربة فريدة.

كان قد استرعى انتباه البروفسور ماسلو في إحدى الحفلات، طبيب أخصائي في الأمراض النسائية بدا له أنه في مزاج سعيد واضح. وبعد أن تم لقاءهما قال له هذا الأخير: لقد أجريت اليوم عملية الولادة رقم ألف وقد بدت لي كمعجزة أشبه بأول عملية أجريتها.

في إحدى المرات زار البروفسور عالماً اقتصادياً معروفاً. بينما كانا يتبادلان الحديث أشار العالم الاقتصادي إلى رجل يعمل في حفر حفرة في الحديقة قائلا: هذا فنان أصيل ... أنظر كيف يحافظ على احتفاظ التراب بشكل الجاروف، بينما هو يطير في الهواء إلى حيث يريد الرجل! ومضى العالم الاقتصادي، كما يمضي التلميذ إلى المعلم، لينضم إلى العامل ويتعلم المهارة منه حتى أتقن الجرف.

ما من صفة من صفات هؤلاء الناس تتجاوز قدرات الإنسان العادي بل وتجاربهم الفذة أيضاً، ذلك أن ثمة أوقات من السعادة الخالصة يخلف فيها المرء كل شكوكه ومخاوفه وتوتراته وراءه، ليفسح المجال أمام الشعور بالاتحاد مع الكون. ولكن المرء لا يستطيع البحث عن هذه اللحظات، ذلك أنه لابدّ للمرء من أن يفاجأ بالفرح، وإلا لما كان لها هذا الأثر. ولكن بإمكان المرء أن يهيئ نفسه لإدراك هذا العنصر الغامض الكافي في كل تجربة ليستطيع قبوله.

يذكر أحدهم تجربة عرفها ذات ليلة في سفينة تمخر عباب المحيط: لم تعد هذه الباخرة تظهر في حلكة الظلام، وشعرت عندئذ كأنني ذبت في الكون".

وكتبت أم في مقتبل العمر تقول: "كنت في المطبخ أعمل على تحضير طعام الفطور لزوجي وأطفالنا الثلاثة ... وكانت الشمس ترسل أول أشعتها إلى داخل المطبخ والأصوات المنبعثة من الطعام والأطفال ... فنظرت إليهم، وقد استولى علي شعور قوي بالغبطة لجمالهم، حتى تدفقت الدموع من عيني، وأحسست بالسعادة تمتلك كل جوارحي وتهز كل كياني.

إن هذه اللحظات تنشلنا من مجرّد العيش وترفعنا إلى مستوى معاني الحياة. حقاً لقد أجاد ألبرت أينشتاين في التعبير عن هؤلاء الذين يحققون ذواتهم: "إن أروع شيء يمكننا أن نعاينه هو ما يكتنفه الغموض والأسرار. إنه العاطفة الأساسية التي تقف عند مهد الفن والعلم الأصليين.

السعادة هي في ذاتنا

يطل الفكر على العالم المادي من خلال الحواس الخمس التي تزودّه باختبار محدود جداً للسعادة. لكن هذا الاختبار المحدود لا يشبع عطش الفكر غير المحدود، لأن الحواس تدرك العالم المادي بشكل نسبي، بمعنى أن العين لا تستطيع أن ترى المستويات المرهفة والعميقة من العالم المادي، والأذن لا تسمع جميع الأصوات وكذلك اللمس والشم والذوق.

إن بداخلنا عطش لا محدود للسعادة ولا نستطيع إشباع هذا العطش الكبير بطريق حسي محدود ضمن الزمان والمكان، بل من سعادة لا محدودة نجدها في ذاتنا. هناك السعادة الحسية كالموسيقى والمناظر الجملية والطعام الشهي، وهناك أيضاً سعادة الذات اللامحدودة أو السعادة التي نبحث عنها. وهي فقط القادرة على ملئ هذا الفراغ الهائل بداخلنا.

وكما أن الضوء يكون في المصباح قوياً ويصبح ضعيفاً كلما ابتعدنا عنه. كذلك إن السعادة في الذات تكون في أعلى مستوى لها وتضعف كلما ابتعدنا عنها. فالسعادة الحسية هي جزء ضئيل وبعيداً جداً عن النور المركّز في مصباح

الذات. كلما اقتربنا من الذات ازدادت قوة السعادة. فالسعادة الحسية هي ظل لسعادة الذات على إرضاء الفكر والشعور بالامتلاء والرضى والقوة. وإن عدم الرضى الناتج عن السعادة الحسية يجعل الفكر يقفز من اختبار إلى آخر على أمل انه سيجد ما يرضيه في الاختبار الثاني. ولهذا تجد الفكر دائماً في حالة من القفز من غصن إلى غصن في شجرة الحياة بحثاً عن شيء قد يشبع عطشه. إن عدم الرضى من الاختبار الأول يجعل الفكر يبحث عن اختبارات أخرى وهكذا الفكر في اضطراب وقلق دائمين ناتجين عن عدم الرضى لعدم اختباره السعادة التي ترضيه.

عندما نختبر سعادة حسية يكون اتجاه الفكر نحو الخارج أي نحو العالم النسبي، بينما يكون اتجاه الفكر عند اختبار سعادة الذات نحو الداخل. أي اقتراب من مصدر السعادة في الذات. وبعد أن يتجه الفكر نحو الداخل ويختبر سعادة الذات يخرج نحو العالم الحسي مشبعاً بتلك السعادة مما يجعل الاختبار الحسي أكثر متعة وفرحاً. سعادة الذات تجعل الفكر في حالة من الرضى والغنى الداخلي مما ينتجع عنه نجاح أكبر في عمل الفكر الخارجي. والنجاح يؤدي إلى السعادة في حقل الحياة النسبية. وهكذا يعمل اختبار السعادة الداخلي على إغناء الحياة النسبية.

حكاية الغزال والبحث عن السعادة

يستيقظ الغزال من غفوته ويشم رائحة المسك المنعشة حوله، ومن شدة الانتعاش يبدأ في البحث عن مصدر تلك الرائحة ويركض في اتجاه معين ولا يجد مصدر المسك، ثم يركض في اتجاه آخر ولا يجده، ثم يركض في اتجاه آخر ولا يجده، ثم يركض في الجهة المعاكسة ولا يجده أيضاً، أخيراً ومن شدة التعب يستريح تحت شجرة. ويا للدهشة، إن مصدر المسك ورائحته هو صرة الغزال نفسه.

وهذا تماما ما يحصل لنا ؛ إننا نبحث عن السعادة ونركض خلفها في الخارج، نبحث عنها في الاسم والشهرة وفي المال والممتلكات والسلطة، وفي كامل الحقل المادي من خلال الحواس، ولكن السعادة تكمن في ذاتنا. نعتقد بأن الحصول على مكافأة في العمل سيجلب لنا السعادة، وقد يكون الحظ محالفاً لنا ونحصل على المكافأة، ولكننا لا نشعر بالرضى أيضاً. نعتقد بأننا إذا سافرنا واستقررنا في سويسرا مثلاً فإن هذا سوف يجلب لنا السعادة، ولكننا نسافر ويذهب معنا صديقنا الدائم "الفكر المضطرب" الذي سيبتدع من جديد مشاكل جديدة من نوع آخر.

لذلك علينا أولاً خلق السلام الفكري ومن ثم سنجد الاستقرار والرضى أينما كنا. لنختبر الغبطة بداخلنا ولنذهب عندها أينما نذهب. إن منبع السعادة والغبطة اللامحدود كامن في ذات كل فرد.

إن السعادة في هي في المستوى التجاوزي داخل ذاتنا، وهذا ما يجري اختباره من خلال ممارسة التأمل التجاوزي التي تعمل على تهدئة الحركة الفكرية المضطربة والغوص عميقاً في أعماق ذاتنا وفي الغرف الساكنة في قلبنا واختبار السعادة والمحبة بشكل مباشر وتلقائي، وتكون قوة السعادة أكثر كلما كان الغوص أعمق.

إن كل شيء يحصل للفرد، أو حوله يوجد فقط في وعيه، فإن أهم شيء أساسي لكل منا هو تكيّف عقلنا أو إطارنا الفكري الذي نحمله، ومن خلاله نقيّم الأشياء والحوادث. فكر بهؤلاء الرجال في السجن مثل سيرفانتس الذي كتب دون كيشوت – Don Quixot، وجون بنيال الذي كتب تقدم الحجاج The Pilgrim's Progress أيضاً وهو سجين، ورتشارد لفليس Richard Love Lace الذي كتب وهو سجين شعره "إلى ألثية من السجن":

حيطان من الحجر لا تكوّن سجناً،

ولا قضبان من الحديد قفصاً؛

عقول بريئة وهادئة تأخذ
ذلك على أنه منسك لها ؛
إذا كان لدي حرية في حبي
وفي روحي أنا حراً ،
الملائكة لوحدها التي تحلق عالياً ،
تتمتع بمثل هذه الحرية.

هؤلاء الرجال مع أنهم في السجن لم يكونوا في السجن مطلقاً. لقد عاشوا في آفاق ذواتهم الواسعة.

تمّ بحمد الله

تنسيق: صفاء نمر البصار 00962785288504 safa_nimer@hotmail.com

هذا الكتاب:

يتميز هذا الكتاب والغير مسبوق في المكتبة العربية يرشدك بطريقة علمية سهلة إلى تجنب الأكتئاب . والقلق والتوتر. إذ أن هذه الأمراض النفسية من أخطر الأمراض التي تعكر صفوة الحياة وتسبب في أمراض نفسية وجسدية خطيرة خاصة على القلب والضغط الشرياني القاتل.

*كما يكشف لك عن أسباب هذه العلل ومعالجتها بطرق طبيعية فعالة.

*يذكر لك المؤلف عدد من الحالات التي اصابت بعض الأفراد وكيف تمكنوا في علاجها بعد القضاء على كل الأفكار السلبية التي غمرتهم وتحويلها إلى أفكار إيجابية بناءة واستعادوا ثقتهم بأنفسهم ونجحوا في حياتهم العملية والاجتماعية.

* لاغنى عنه لمن يسعون للحياة بسعادة وعز وتطور ونجاح في هذا العصر الملئ بالتوتر والضغط النفسي .







دار كنوز المعرفة العلمية
للنشر والتوزيع

الأردن - عمان
وسط البلد - مجمع الفحيص
هاتف : 877 4655 6 962+
فاكس : 875 4655 6 962+
خلوي : 494 795525 962+
ص.ب : 712577
Dar_konoz@yahoo.com
info@darkonoz.com